FIKAR - E- SULTAN | فکرِ سلطان

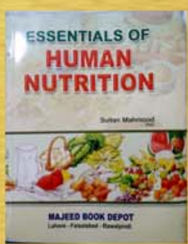


BEST ARTICLES OF DR. SULTAN MEHMOOD | انتخاب: میاں وقارالاسلام

۱۔ اسینشل آف ہیومن نیوٹیشن (انگریزی)	۲۔ غذائی علاج حصہ اول	۳۔ غذائی علاج حصہ دوم	۴۔ سلطانی گواہ	۵۔ میٹھا سچ









۶۔ شوگر کوٹ	۷۔ ماحولیات	۸۔ اینمل امپیکٹ (انگریزی)	۹۔ فوڈ سیکوریٹی (انگریزی)	۱۰۔ سیکس المانا (اردو جنسی خزائن)

ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کی ادبی مسافت

WWW.ECOCARE.PK | WWW.DIETCARE.PK

ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کے بہترین فکری مضامین

فکرِ سلطان

انتخاب: میاں وقارالاسلام

فہرست

ابتدائیہ

تعارفی مضامین

سٹوری آف ایکو کیئر اینڈ مارول سسٹم

10 سال سے زیادہ پروفیشنل اور لیٹریری مسافت

ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کا غائبانہ تعارف کافی پہلے سے تھا جب وہ فیض گھر میں فوڈ، ہیلتھ اور سیکیورٹی سے متعلقہ مختلف موضوعات پر لیکچرز دیا کرتے تھے۔

ڈاکٹر صاحب کا باقاعدہ تعارف ڈاکٹر شہناز مزمل چیئر پرسن ادب سرائے انٹرنیشنل، نے کروایا جو ان دنوں فیض گھر میں ماہانہ ادبی مشاعروں کا انعقاد کیا کرتی تھیں۔ ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کے دو ذاتی پراجیکٹس تھے جن میں ایک ایکو کیئر تھا اور دوسرا ڈائیٹ کیئر اس کے ساتھ ساتھ وہ ای سی ایس پی جو کہ گورنمنٹ آف پنجاب کی ایک کنسلٹینسی فرم ہے۔

مارول سسٹم کے پلیٹ فارم سے ڈاکٹر سلطان صاحب سے بزنس کنسلٹینسی سرویز کا آغاز ہوا۔ ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کی شخصیت صرف ان تین پراجیکٹس تک محدود نہیں تھی، انہوں نے اپنے آپ کو بہت سے میدانوں میں منوایا تھا۔ ڈاکٹر صاحب تین دہائیوں سے سیاسی اور سماجی مضامین لکھتے چلے آرہے تھے اور ان کے ساتھ ساتھ ماحولیات، ہیلتھ اور فوڈ پر بھی لکھتے تھے۔ ادب سے لگا؟ کی وجہ سے انہیں مذید جاننے کی خواہش ہوئی تو ان کے مختلف آرٹیکلز کو پڑھنے اور سمجھنے کا موقع ملا۔

شاعری کی دنیا میں اگر میرا کوئی استاد ہے تو وہ ڈاکٹر شہناز مزمل صاحبہ ہیں اور اگر مضامین کے حوالے سے میں نے ادب میں کوئی حصہ ڈالا ہے تو اس کا بہت بڑا کریڈٹ ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کو جاتا ہے۔

ڈاکٹر شہناز مزمل کے بعد ڈاکٹر سلطان محمود ادب کی دنیا میں میری دوسری بہترین انسپائیرشن ہیں۔ گوادر اور سی پیک میں پہلے سے لکھ رہا تھا اور میرے اس کام کو بھی اگلی سطح پر لے جانے میں ڈاکٹر سلطان محمود کا کردار ہمیشہ کلیدی نوعیت کا رہا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ انہیں مزید جاننے اور سمجھنے کا موقع ملتا رہا۔

فکرِ سلطان

گزشتہ 10 سالوں میں ڈاکٹر سلطان صاحب ہمارے ہر پروفیشنل سفر میں ہم سفر ہیں ہمری سے گوادر جہاں جہاں ہماری پروفیشنل ایکٹیویٹیز ہیں ڈاکٹر سلطان محمود براہ راست ہمارے ساتھ منسلک ہیں اور ہم ان سے مستفید ہوتے رہتے ہیں۔ ڈاکٹر سلطان محمود ان ساتھیوں میں سے ہیں جن پر ہمیشہ فخر کیا جا سکتا ہے۔

فکرِ سلطان اپنی نوعیت کی ایک منفرد تصنیف ہے جس میں ڈاکٹر سلطان محمود کے نمائندہ مضامین کا انتخاب کیا گیا ہے۔ ڈاکٹر سلطان محمود کی مضامین پر مشتمل کتابوں کی تعداد 10 سے زیادہ ہے۔ ابتدائی 10 کتابوں کی فہرست درج ذیل ہے، ۱۔ اینمل آف ہیومن نیوٹیشن، ۲۔ غذائی علاج، ۳۔ سلطانی گواہ، ۴۔ میٹھا سچ، ۵۔ شوگر کوٹ، ۶۔ غذائی علاج حصہ دوم، ۷۔ ماحولیات۔ ۸۔ اینمل ایمپیکٹ، ۹۔ فوڈ سیکوریٹی۔ ۱۰۔ سیک المانہ، ان کے علاوہ دیگر کتابوں پر کام جاری ہے۔ مضامین کی کتابوں اور ریسرچ پبلیکیشنز کے علاوہ ڈاکٹر سلطان محمود صاحب شاعری سے بھی لگا؟ رکھتے ہیں اور ان کی ایک کتاب سائنسدان کی شاعری کے نام سے بھی مکمل ہے۔

اُمید کرتا ہوں کہ آپ کو ڈاکٹر سلطان محمود کے منتخب مضامین پسند آئیں گے، اور آپ اپنی قیمتی رائے کا اظہار کرتے رہیں گے۔

دعا گو

میاں وقارالاسلام

ڈاکٹر سلطان محمود، مختصر تعارف

ڈاکٹر سلطان محمود صاحب 18 دسمبر 1955 کو لائل پور (فیصل آباد) میں پیدا ہوئے، ابتدائی تعلیم ایم سی پرائمری سکول لائل پور سے حاصل کی، بچپن سے ہی اپنے آپ کو منوانے کا سلسلہ شروع کر دیا، ایم سی مڈل سکول لائل پور سے کلاس ہشتم میں بورڈ میں نمایاں پوزیشن حاصل کی، ایم سی ہائی سکول لائل پور سے سکالرشپ پر میٹرک کی، گورنمنٹ ڈگری کالج لائل پور سے بھی سکالرشپ ملی اور ایف ایس سی کی ڈگری لی۔ میٹرک اور ایف ایس میں فرسٹ ڈویژن کی وجہ سے بولان میڈکل کالج کوئٹہ میں ایم بی بی ایس میں داخلہ ہو گیا۔ مگر ایک ہی سال بعد زرعی یونیورسٹی فیصل آباد میں بی ایس سی انیمل ہسبنڈری میں داخلہ لے لیا۔ بی ایس سی میں یونیورسٹی ٹاپ کر کے ثابت کر دیا کہ یہ فیصلہ درست تھا۔ کالج آف وٹرنری سائنز لاہور سے ایم ایس سی نیوٹرشن میں ایم ایس سی آنرز کی ڈگری لی۔ وارسا اگریکلچر یونیورسٹی پولینڈ سے فوڈ سیکورٹی میں پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کی۔ ریگولر ایجوکیشن کے علاوہ متعدد پروفیشنل سرٹیفیکیشنز بھی حاصل کی جن میں زیادہ تر کا تعلق پبلک ہیلتھ، انوائرنمنٹ اور اگریکلچر سائنسس سے تھا۔ پاکستان سے باہر اپنے 11 سالہ دور میں متعدد ممالک وزٹ کیے اور اکثر میں قیام بھی کیا جن میں امیریکہ، جرمنی، ڈنمارک، ہالینڈ، متحدہ عرب امارات، اسٹریلیا، ہنگری، چیک ریپبلک، سپین، ترقی، انڈیا، افغانستان اور چائنہ وغیرہ شامل ہیں۔ اس دوران 2 بڑے پراجیکٹس پر کام کرنے کا موقع ملا۔

بعدازاں پاکستان میں 25 سالہ کیریئر میں 20 سے زیادہ کمپنیوں میں خدامت سرانجام دیں اور 115 سے زیادہ پراجیکٹس پر کام کیا جو تا حال جاری ہے۔

آرگنائزیشنز کے نام درج ذیل ہیں:

1. Engineering Consultancy Services, Punjab, Private Limited (ECSP),

2. SMEC-EGC, 3. USAID, 4. DMC - Development & Management Consultants,

5. National Engineering Services Pakistan (NESPAK), 6. WAPDA,

7. NDC – National Development Consultants, 8. European Union,

9. City District Government, Kasur, 10. USDA- Exchange Scientist, Food Security, 11. NORAD - Norwegian Agency for Development , 12.

American Soybean Association (ASA), USA, 13. GTZ Germany; BRSP – Baluchistan Rural Support Program , 14. ADB / Livestock Department, Baluchistan , 15. IUCN-International Union for Conservation of Nature, 16. FAO - Food and Agriculture Organization of UN , 17. Ministries of Education, Pakistan & Poland , 18. EAAP-European Association of Animal Production , 19. ADB & Government of the Punjab , 20. PARC - Pakistan Agricultural Research Council and much more ...

میٹھا سچ

سچ ہمیشہ نہیں تو اکثر اوقات کڑواہی ثابت ہوتا ہے، اور یہ کڑواہٹ سچ بولنے والے کے مزاج اور طبیعت میں بھی محسوس کی جاسکتی ہے۔ مگر سچ کی تاثیر اکثر نہیں بلکہ ہمیشہ ہی میٹھی محسوس ہوتی ہے اور بعد میں آنے والے اثرات شہد سے بھی کہیں میٹھے ثابت ہوتے ہیں۔اس کے برعکس جھوٹ اکثر اوقات شہد سے بھی میٹھا محسوس ہوتا ہے مگر اس کے بعد میں آنے والے اثرات نیم سے بھی کڑوے ثابت ہوتے ہیں۔ڈاکٹر سلطان صاحب ایک بہادر انسان ہیں جنہوں نے اپنے کالمز میں سچ کھول کھول کر بیان کردیا ہے۔یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے وہ زندگی کی بہت سی تلخیاں اور کڑواہٹیں پی چکے ہیں، ورنہ سچ کی سویٹ ڈیش بنا کر پڑھنے والوں کی خدمت میں پیش کردینا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔

میٹھا سچ، ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کے محبت بھرے تلخ نامے، کھٹے میٹھے افسانے، دلچسپ کالمز اور ان سب کو ملا کر ایک منفرد مجموعہ، گویا کہ زندگی کے قیمتی لمحات میں لپٹی ہوئی غیر معمولی کتاب جب اپنی نوزائیدہ حالت میں میرے ہاتھ میں آئی تو سب سے پہلے میں نے کالمز کے ٹائٹلز کا جائزہ لیا اور وہیں رک گیا۔ ٹائٹلز کے لیے الفاظ کا دلچسپ چناؤ جب نظر سے گذرا تو کتاب اپنی منظر کشی خود کرنے لگی، میں اُن احساسات کو ہرگز ضائع نہیں کرنا چاہتا تھا جو چھوٹے چھوٹے خوبصورت لفاظی دائروں میں اُبھرتے چلے جارہے تھے۔نوزائیدہ کتاب کے چھوٹے چھوٹے ٹائٹلز یوں محسوس ہورہے تھے کہ جیسے کسی نوزائیدہ بچے کی ہلکی ہلکی سی مسکراہٹ، چھوٹے چھوٹے سے قہقہے یا پھر ہلکا پھلکا رونا، یا پھر ایک دم سے چیخنا اور بلکنا۔ڈاکٹر صاحب کی کتاب الفاظ کے تال میل پر خود بولتی ہوئی محسوس ہوتی ہے، اور یہ بھی بیان کرتی نظر آتی ہے کہ اس کا جنم ایک غیر معمولی جنم ہے اور یہ تخلیق کوئی عام تخلیق نہیں۔

تو پھر پہلے ٹائٹلو پر ہی بات کرتے ہیں، اُن کڑوے حقائق کی بات کرتے ہیں، جن کا سامنا وقتاً فوقتاً حالات وواقعات کی مناسبت سے ہوتا چلا گیا۔ یہاں میں سبھی ٹائٹلو کا ذکر تو نہیں کر سکتا مگر کچھ چھوتے اور اُچھوتے ٹائٹلو شامل کیے بغیر بات مکمل ہی نہیں کی جا سکتی، جیسا کہ لفافہ صحافی، بریکنگ نیوز، سیاسی ڈرائی کلین، پرویزوں سے شریفوں تک، اصلی ڈاکٹر، تربیتِ بالغاں، پانی سے گاڑی، دندان شکن، غیر سیاسی مشاعرہ، قومی اسمبلی، اللہ میاں کی گائے، بوری سرکار، عید برائے فروخت، کمسن گدھا، مولوی کنٹینر، ڈاکٹر کا علاج، ہمارے پاس بھی ملالہ ہے، جنسی جمہوریت، جیل سسرال، تبدیلی، شیر پٹرول، عقلوں پیدل، انکل ماموں، شریفانہ چوک، بھینسوں پر نمبر پلیٹ وغیرہ وغیرہ۔ مندرجہ بالا ٹائٹلو صرف ٹائٹلز ہی نہیں ہیں بلکہ ماضی قریب کے چند سالوں کے چبھتے ہوئے سوالات ہیں جن کا انتشار ابھی تک بھی ہمارے ذہنوں سے زائل نہیں ہوا۔ ڈاکٹر صاحب نے ان موضوعات پر کھل کر بحث کی ہے۔

ڈاکٹر صاحب نے دل کی نوکری کی ہے سرکاری نہیں کی۔

یہ لفظوں کا زہر تھا جو ڈاکٹر صاحب اس امید سے پیتے چلے گئے کہ ایک دن یہ کڑواہٹ اپنا ذایقہ بدلے گی اور یہ کڑوی املی ایک میٹھے اور خاص آم کی شکل اختیار کرے گی۔ اور اس کی شناخت ایک منفرد تصنیف یعنی "میٹھا سچ" کے نام سی ہو گی۔

اب ڈاکٹر صاحب کے کچھ تخلیقی نمونے دیکھتے ہیں۔

اب دیکھیئے مستقبل کیا تماشہ دکھاتا ہے ہمارے حصے ''لیاپے'' سے محبوب کی چھٹی نکلتی ہے یا بم والی پرچی نکلتی ہے۔ قائد کی تصویر والے کاغذ برآمد ہوتے ہیں یا عدالت کی تغیر یر والے مچلکے۔ اب ہم پیچھے ہٹنے والے نہیں کیونکہ ''خونِ دل میں ڈبولی ہیں انگلیاں میں نے''۔

آج کی بریکنگ نیوز کس درجے کی ہیں۔ ذرا ملاحظہ کریں۔ ''کراچی کے علاقہ گلشن میں مسلسل بارشوں کے بعد سینکڑوں مینڈک ٹرٹراتے دیکھے گئے۔ ناظرین حالیہ بارشوں سے شدید متاثرہ گلشن اقبال کراچی میں سینکڑوں مینڈک ٹرٹراتے ہوئے سڑکوں پر آ گئے۔ سینکڑوں مینڈک ٹرٹراتے ہوئے سڑکوں پر آتے دیکھے گئے۔ ایک بار پھر آپ کو بتاتے ہیں کہ سینکڑوں مینڈکوں کو گلشن اقبال کراچی کی سڑکوں پر ٹرٹراتے پایا گیا۔ ناظرین ہمارے خصوصی نمائندہ نے گلشن اقبال کراچی سے خبر دی ہے کہ سینکڑوں مینڈک بارش کے بعد سڑکوں پر ٹرٹرانے لگے۔ گلشن اقبال کراچی میں سینکڑوں مینڈکوں کے ٹرٹرانے کے سبب ٹریفک جام کے مناظر۔ مینڈکوں کو ٹرٹراتے ہوئے سڑکوں پر آتے دیکھا گیا ہے۔

بجلی، پانی وغیرہ جیسے مسائل بھارت کوسونپ دیئے جائیں تا کہ وہ ہمارا کنسلٹنٹ لگ جائے اور ہمارے ہی پانی کو روک کر ہماری ہی بجلی بنا کر ہمیں ہی کرنٹ مارتا رہے۔ اگر ووٹ نہ بھی دے سکے تو بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ ڈیڑھ سو اضلاع کے ہزاروں پٹواری بھلا کس لئے رکھ چھوڑے ہیں۔ ووٹ بنانا اور ڈالنا ان کا کام ہے۔ (اللہ اللہ خیر سلا)

ہونہار وزیراعظم پاکستان ذُلفی نے 1971 میں یوں ہاں میں ہاں ملائی کہ اقوام متحدہ کے اجلاس میں دنیا بھر کے سامنے پولینڈ کی قرارداد پھاڑتے ہوئے ایک نیا طاقتور قلعہ ہوا میں یہ کہتے ہوئے تعمیر کرکے دکھادیا کہ ہم بھارت سے ہزار سال تک جنگ کریں گے اور اس کے ٹکڑے ٹکڑے کردیں گے۔ خیر ان کا آدھا ہوائی قلعہ ڈھنے سے بچ گیا کہ جب دو ماہ بعد ہی بھارت نے پاکستان کے ٹکڑے کر دیئے۔

پڑوسی بُل فائٹر جو پہلے عوام کو سُرخ جھنڈی دکھا کر بھڑنے پر مجبور کرتا رہا تھا اب دھوکہ دے کر بالآخر بپھرے ہوئے بھینسے یعنی عوام کے کندھوں پر چڑھ دوڑا ہے۔ اب اسے ڈر لگ رہا ہوگا کہ اگر اس بپھرے ہوئے بھینسے نے اُسے پٹخنی دینے اور سینے پر زوردار ٹکر رسید کرنے کے لئے اچھل کود کا اودھم مچادیا تو کوئی ہڈی پسلی سلامت رہنے کی امید باقی نہیں۔ لہٰذا اسے اب اپنی جان، آن اور شان بچانے کے لئے آہستہ آہستہ اللہ میاں کی گائے بننا پڑے گا۔

لیجئے صاحبو اپنے ہی دام میں صیاد آ گیا اور لندن پولیس نے ملکہ برطانیہ کے تابعدار اور اپنے ہی محبّ وطن شہری کو گرفتار کرلیا ہے۔ بھائی صاحب پچھلے چھ ماہ سے نظر بندی کے دوران خوب تڑپ رہے تھے کہ کسی بھی طرح حکومت پاکستان سے اپنا وہ شناختی کارڈ اور پاسپورٹ واپس لے کر کہیں تیسرے ملک بھاگ جائیں جو انہوں نے بائیس برس پیشتر نہایت حقارت سے پھاڑ پھینکے تھے۔ ان کاغذات کو حاصل کرنے کے لئے انہوں نے حکومت پاکستان اور غیر ملکی عوام یعنی عوامِ پاکستان کو طرح طرح کی دھمکیاں دے ڈالیں لیکن ان کی یہ چیخم دھاڑ ان کے کام نہ آسکی اور ہمارے محکمۂ پاسپورٹ نے جان بوجھ کر روائتی سستی و نااہلی سے کام لے کر اُن کے شناختی کارڈ کا معاملہ نارمل سے انداز میں عام شہری کی طرح اس قدر طویل کرڈالا کہ اس سے قبل کہ ان کے نرم و نازک ہاتھ قلم پکڑ کے نیلی روشنائی سے شناختی کارڈ فارم پُر کرتے بے چارے انتظار کی گھڑیاں گنتے گنتے سٹیل سے بنی چمکتی ہتھکڑی کا گہنا پہن کر اس مہمان خانے کی جانب عازمِ سفر ہوئے جس میں انہیں کوئی پچیس برس قبل ہی بس جانا چاہیئے تھا۔

آپ پر پنجاب کا بجٹ صرف لاہور پر صرف کرنے کا الزام لگاتے ہیں۔ آپ پر یہ بھی الزام دھرتے ہیں کہ آپ صرف مالشیوں کی باتوں کو اہمیت دیتے ہیں۔ زیادہ خطرناک بات یہ کرتے ہیں کہ عملاً صوبہ پنجاب آپ نے اپنے بیٹوں، بھانجوں کے حوالے کرر کھا ہے اور خود

سیاسی شعبدہ بازیاں کرتے رہتے ہیں۔ علاوہ ازیں جناب یہ آپ کے بڑے بھائی کو بھی نہیں بخشتے اور الزام لگاتے ہیں کہ وہ بھارت کو جو پسندیدہ ترین ملک کا درجہ دینا چاہتے ہیں'اس کے پیچھے ان کا مقصد بھارت میں چلتے ہوئے اپنے اربوں کے کاروبار کو بچانا ہے۔ گو کہ یہ حضرت ذاتی طور پر آپ کی حکومت کو زرداری کی حکومت سے بہتر سمجھتے ہیں لیکن لوٹ مار میں اس کے برابر سمجھتے ہیں۔ یہ بھی الزام آپ پر تھوپتے ہیں کہ آپ عالمی طاقتوں کے آلہٗ کار ہیں اور بھارت کی خواہش پوری کرنے کے لیے نہ تو پانی سے بجلی بنانے کے بڑے منصوبے مکمل کرانا چاہتے ہیں اور نہ ہی پاکستان میں بھارتی دراندازی پر کوئی روک ٹوک رکھنا چاہتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ آپ ملک میں بلدیاتی انتخابات نہیں ہونے دیں گے۔ مشرف کو سیاسی ڈرائی کلین کردیں گے۔

ڈاکٹر صاحب کے کچھ کالمز پہلے بھی نظر سے گذرے تھے مگر جیسے جیسے میں نے ان کی مذید میٹھی میٹھی ڈیشنز ٹیسٹ کیں کچھ نئے خیالات جنم لینے لگے۔ کچھ خیالات میں یہاں ضرور شئیر کرنا چاہوں گا۔ سچی اور کھلی تحریریں اکثر اور بیشتر عام عوام کے احساسات کی نمائندگی کرتی ہیں، عام عوام ان کو پڑھتی بھی ہے اور سراہتی بھی ہے۔ کھرا سچ جہاں عوام کے دل کو چھوتا ہے وہیں ایوان کے دلوں پر بھاری بھی ثابت ہوتا ہے۔ ایسی باتیں جب استاد دامن اور حبیب جالب کیا کرتے تھے تو جیل کا منہ دیکھنا پڑتا تھا۔ خواہ سامنے کوئی آمریت ہو یا پھر جمہوریت، کالے دامن والی کسی بھی سرکار کو سچ کبھی میٹھا نہیں لگا۔ اور ہر سچے کو کسی نہ کسی جیل کا سامنا کرنا پڑا۔

مگر شائید آج حالات ویسے نہیں رہتے، حاکموں نے کرپشن کا طوق گلے میں کسی ایوارڈ کی طرح لٹکا لیا ہے، اب اگر کسی پر سچ لکھا جائے تو وہ محسوس ہی نہیں کرتا بلکے اگے سے یہ جواز دیتا ہے کہ اسے کرپشن وراثت میں ملی ہے، جیسے اس پر اس کے بڑوں کا حق تھا ویسا ہی اس پر میرا بھی حق ہے۔ دوسری طرف عوام میں بھی عجیب قسم کا شعور ہے، یعنی کرپشن تو سب کرتے ہیں، یہ دیکھیں کہ کم کرپشن اور زیادہ کام کون کرتا ہے۔ جب عوام میں بیداری کا لیول یہ ہو گا تو سچ لکھنے والے کو بھی اتنی ہی اہمیت دی جائے گی جتنا جھوٹ لکھنے والے کو۔ جیسے ڈاکٹر صاحب کہتے ہیں، (اللہ اللہ خیر سلا)

میٹھا کھا کھا کے ہماری عوام کو میٹھے کی بیماری یعنی شوگر ہو گئی ہے، انہیں کون بتائے کہ سچ جیسا میٹھا انہیں کسی ڈاکٹر یا حکیم نے منع نہیں کیا۔ بلکہ حاکم نے اسے سننے سے ان کے کان سن کردیئے ہیں۔ جیسے سچ سننے سے اس کے اپنے کان سن ہیں۔ بھلا ہو نہ سننے والوں کا ڈاکٹر صاحب ورنہ یہ ہو نہیں سکتا تھا یہ آپ ایک یا دو دفعہ حاکموں سے سیاسی سسرال سے ہو کر نہ آئے ہوتے۔

فکرِ سلطان

آپ کے دل کی کیفیت سمجھی جا سکتی ہے، بے بسی دیکھی جا سکتی ہے، کاش اللہ ہمیں ایسے حکمران عطا کرے جن پر لکھتے ہوئے ہمیں دلی خوشی اور مسرت ہو، اور ایسی عوام عطا کرے جو خود بھی سچ بولے اور سچ بولنے والوں کے ساتھ کھڑے ہونے کا حوصلہ بھی رکھے۔

جھوٹ کی نیند سونے والے حکمرانوں اور جھوٹ کے خوابوں میں رہنے والی عوام کے لیے میٹھا سچ ایک انمول تحفہ ہے، کاش یہ کتاب سوئی ہوئی عوام اور موئی ہوئی حکومت کو جگا سکے۔ امین

میاں وقارالاسلام
پرنسپل کنسلٹینٹ
مارول سسٹم

غذا اور غذائیت

اچھی غذا نہ صرف انسان کو بیمار نہیں ہونے دیتی بلکہ اس کے دفاعی نظام کو بھی بہتر بناتی ہے جس سے اس کے بیمار ہونے کی شرع کم ہو جاتی ہے۔ اور اگر انسان بیمار ہو جائے تو بھی اچھی غذا اسے صحت یاب کرنے میں اپنا کردار ادا کرتی ہے۔ دوسری طرف آج کل کی وہ غذائیں ہیں جن میں غذائیت نام کی کوئی چیز نہیں بلکہ انسان کے بار بار بیمار ہونے کی شرع بھی بڑھ جاتی ہے اور اس بات کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے کہ انسان کینسر، شوگر، ہارٹ، جگر اور گردوں کی خرابی جیسی مختلف بیماریوں کا شکار نہ ہو جائے۔ اگر بچپن سے ہی غذاوں کا استعمال صحیح طریقے سے کیا جائے تو انسان کی نشونما کافی حد تک بہتر ہو سکتی ہے اور وہ اس قابل ہو سکتا ہے کہ ایک بھرپور صحت مند زندگی گزار سکے۔ پھر ہم نے ماحولیاتی آلودگی کی وجہ سے جو سلوک اعلیٰ ترین نعمتوں کے ساتھ کیا ہے وہ بھی ایک خوفناک کھیل ہے۔ اگر ہم پانی کے نام پر فصلوں کو زہر دیں گے تو وہ کیسے اس بات کی ضامن ہو سکتیں ہیں کہ ہمیں ایک صحت مند زندگی فراہم کریں۔ اور اگر ہم صحت کے نام سے زہر آلودہ غذائیں کھائیں گے تو وہ اس بات کی ضامن کیسے ہیں کہ ہمیں صحت سے بھرپور زندگی فراہم کرسکیں۔ ایک انگریز ڈاکٹر نے کہا ہے کہ ہم بیمار نہیں ہیں ہم پیاسے ہیں ہمیں ادویات نہیں چاہیئں ہمیں صاف پانی چاہیے۔ صاف پانی نہ ملنے کی وجہ سے ایک تو ہماری نشونما بہتر نہیں ہوتی اور دوسرا اہم بہت سی بیماریوں کا بھی شکار ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود اپنے کام میں نہ صرف اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں بلکہ اپنے کام کا وسیع تجربہ بھی رکھتے ہیں۔ وہ اپنے شعبے کے مختلف پہلوں پر نہ صرف ٹیکنیکل خدمات ادا کر رہے ہیں بلکہ مختلف ریڈیو اور ٹی وی پروگرامز میں بھی حصہ لیتے رہتے ہیں۔ اسی طرح ان کے بہت سے مضامین بھی مقامی اور بینلاقوامی اخبارات اور مختلف جرائد میں شائع ہوتے رہتے ہیں۔ اپنی زندگی کے اسی نچوڑ اور کل حاصل کو انہوں نے کتابی شکل میں پیش کیا ہے۔ میں نے چند پہلوؤں پر روشنی ڈال کر ان کے کام کی اہمیت کو بیان کرنے کی کوشش کی ہے جبکہ اس طرح کی سینکڑوں اہم معلومات آپ کو اس کتاب میں ملیں گی۔ مجھے یقین ہے کہ ان کی کتاب بہت سے لوگوں کے لیے رہنما دوست کا کردار ادا کرے گی۔ صحت اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے اور اس نعمت کی جتنی بھی قدر کی جائے کم ہے اپنی صحت کا خیال رکھیں اور اپنے عزیز و اقارب کا بھی خیال رکھیں۔ صحت دوست علم کو شئیر کریں تا کہ ہمارے ارد گرد ایک صحت مند معاشرہ قائم ہو سکے جس کی ہمیں ایمرجنسی بنیادوں پر ضرورت ہے۔ مزید تفصیل کے لیے آپ کو کتاب پڑھنا ہوگی! دعا گو!

میاں وقارالاسلام، پرنسپل کنسلٹینٹ (مارول سسٹم)

ماحولیاتی آلودگی

ہم میں سے اکثر نے شاید یہ بات سنی ہوگی کہ اگر کوئی گندے پانی میں پتھر مارتا ہے تو کیچڑ اس کے اپنے اور واپس آتا ہے۔

حیرانی ہوتی ہے کہ ہم نے اپنے ماحول کو کس کس طرح سے زہر آلودہ کیا، طرح طرح کے جوہڑ اپنے ارد گرد بنا لیے، جو نظر آتے بھی ہیں اور نہیں بھی اور پھر ہر جوہڑ میں پتھر مارے اور آج ہمارے وجود اندر اور باہر سے ماحولیاتی آلودگی سے بری طرح خراب ہو رہے ہیں۔

ہم نے اپنا باہر اس قدر گندا کر لیا ہے کہ یہ اٹھتی ہوئی غلاظت ہمارے وجود کو اندر سے کھوکھلا کر رہی ہے۔ ہم نے نہ تو پانی کو پینے کے قابل چھوڑا اور نہ ہی ہوا کو سانس لینے کے قابل چھوڑا۔

سنا تھا کہ کتا بھی اپنی جگہ صاف کر کے بیٹھتا ہے مگر آج کا انسان اس بات سے معذور ہے کہ اپنے آپ کو ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ رکھ سکے۔ انسان کی پھیلائی ہوئی غلاظت سے اس کا اپنا تو بیڑا غرق ہو ہی رہا ہے، ساتھ ساتھ کئی قسم کے جانور اور پرندے یا تو نقل مکانی کر رہے ہیں یا پھر ان کی نسل ہی ختم ہو رہی ہے۔

قدرت چیخ چیخ کر کہ رہی کے کہ اس کا قدرتی حُسن خطرے میں ہے۔ اور آج کا انسان کانوں میں انگلیاں ٹھونس کر منہ سے اور ناک سے غلاظت کو اپنے اندر جمع کرتا جا رہا ہے۔ ہم نے غلطی کہاں کی!

جب دیہات شہروں میں بدل رہے تھے ہم نے شہروں کو سیمنٹ کے جنگلوں میں بدل دیا۔ شہروں میں درختوں کے وجود سے شہروں کی فضا اس قابل تو ضرور تھی کہ کسی کو سانس لینےمیں مشکل نہیں ہوتی تھی۔ اور پھر یوں ہوا کہ ہم نے ایسے لیڈر چنے جنھوں نے درختوں کا قتلِ عام کیا اور ہم سے صاف فضا میں سانس لینے کا حق بھی چھین لیا۔

تحریر: میاں وقار الاسلام

حصہ اول

منتخب مضامین

سیاسی ڈرائی کلی

ہم نے جونہی دنیا سے جڑے سرال سے نکل کر دنیا سے کٹے چترال میں قدم رنجہ فرمایا تو دو غیر متوقع لیکن خوش کن جھٹکوں سے بدن میں ایک سرور سا سرائیت کر گیا۔ اول یہ کہ چترال بھر میں ذاتی وجوہات کی بنا پر جنرل مشرف کی شہرت کا جادو سر چڑھ کر بول رہا تھا۔ اور دوئم روائتی وجوہات کے سبب وادی بھر میں امن ہی امن تھا۔ امن تو شاید اس وجہ سے تھا کہ سینکڑوں برسوں سے پہاڑوں میں گھرے چترال سے واردات کے بعد ڈاکوؤں اور دہشت گردوں کے پاس بھاگنے کی آپشن بہت کم تھی۔ لہذا یہ انڈسٹری پروان نہ چڑھ سکی ہوگی۔ لیکن ہمیں اپنے کارگل کے ہیرو، افغان جنگ کے غازی، ڈرون کے درآمد کنندہ، دہشت گرد سیاستدانوں کے برآمد کنندہ، نیز، اتاترک کے پیروکار اور عتیقہ اوڈھو کے بھائی صاحب یعنی جنرل مشرف کی جگہ جگہ رنگ برنگی تصاویر نے چترال سے عشق کرنے پر مجبور کر دیا۔ بلکہ وہاں کی سیاسی صورتحال کو دیکھ کر آئی ایس آئی ہی کی عظمت کے نشے میں ڈبو دیا۔ وہاں کی اول محبت لواری ٹنل بنوانے والے مشرف کے حصے میں آئی ہے۔ دو نمبر محبت ائرپورٹ قائم کرنے والے ذوالفقار علی بھٹو سے کی گئی ہے۔ تیسرے نمبر پر مغرب سے ابھرتے ہوئے عمران خان کا طوطی بول رہا ہے۔ چوتھے اور پانچویں نمبر پر چوتھے اور پانچویں نمبر کی جماعتوں یعنی جماعت اسلامی اور ایم کیو ایم کے جھنڈے تھے۔ کہیں دبے دبے سے جھنڈے چھٹے نمبر کے فضل الرحمان کے بھی جھانکتے نظر آئے۔

اس سیاسی کھچڑی میں اپنے محبوب قائد جنرل مشرف کے تڑکے نے تو ہماری رالیں اس قدر ٹپکائیں کہ ہم نے ایک انتہائی دانشورانہ فارمولے سے اپنے ساتھیوں کے علم میں اس قدر اضافہ فرمادیا کہ واپسی پر کسی نے بھی پھر ہمارے ساتھ آنا پسند نہ کیا اور باقی سب اپنے مکروہ جذبات کے ساتھ گاڑی پر اور ہم 'النش' پی آئی اے چیل برابر جہاز پر پھڑ پھڑاتے اسلام آباد جا گرے۔ ہمارے گروہ میں البتہ ایک صاحبہء ذوق خاتون ہمارے خیالات سے اس قدر متاثر ہوئیں کہ انہوں نے بڑی منت سماجت سے ہمیں مخاطب کیا کہ اے صاحب کشف حضرت اگر مناسب سمجھیں تو اپنے سیاسی فارمولے میں ذرا تھوڑا سا دینی دھماکہ کر لیں اور حضرت مآب شیخ الاسلام جناب پروفیسر ڈاکٹر طاہر القادری کو بھی 'فوجداد' حکمرانوں میں شامل کر کے اس نیم مردہ قوم کے تن بدن میں تھوڑی سی غیر ملکی جان ڈال دیں۔ چونکہ ہم خواتین کی بات کبھی رد نہیں کرتے اس لئے ان سولہ سالہ خاتون کے اڑتالیس سالہ تجربات والی درخواست قبول فرما لی۔ ملاحظہ کریں ہماری سیاسی اصلاحات کا ابتدائی خاکہ برائے پاکستانی حکومت وعوام۔

دس برس تک انتخابات کے ڈھونگ پر پابندی لگا کر جنرل مشرف صاحب کے ہاتھ میں ملک کی باگ ڈور تھما دیں۔ جس میں عمران خان وزیراعظم، وزیر خارجہ الطاف بھائی، وزیر داخلہ طاہر القادری، وزیر طالبان فضل الرحمان اور وزیر اسلام جناب منور حسن، وغیرہ۔ پارلیمنٹ میں صرف مسلم لیگ ن اور ق لیگ کا دنگل ہوا کرے جو روزانہ جیو نیوز پر مسلسل چلتا رہے۔ تمام ملکی فیصلوں کا بوجھ واشنگٹن کے

ناتواں کندھوں پر ڈال دیا جائے۔ ملک عزیز کی تمام زمین اور کاروبار فوج کے حوالے کر کے بیوروکریسی کو مستقل طور پر یورپ وامریکہ سیٹل کر دیا جائے۔ مسجدوں کے تمام لاوڈسپیکر سپریم کورٹ کے حوالے کر کے انہیں حکم دیا جائے کہ سابقہ دور جیسے ہی فیصلے سناتے جائیں۔ تاکہ عوام الناس میں عقیدت تو طاری رہے لیکن عمل کی زحمت سے پرہیز ہی رہے۔ بجلی، پانی وغیرہ جیسے مسائل بھارت کو سونپ دیئے جائیں تاکہ وہ ہمارا کنسلٹنٹ لگ جائے اور ہمارے ہی پانی کو روک کر ہماری ہی بجلی بنا کر ہمیں ہی کرنٹ مارتا رہے۔ امیروں کو کلبوں میں اور غریبوں کو گھروندوں میں محصور کر کے ان کی ڈیوٹی لگا دی جائے کہ وہ صرف حلال بچے پیدا کرتے رہیں۔ تمام تعلیمی اداروں کو انٹرنیٹ کی سہولت دے کر ذمہ داری لگا دی جائے کہ عالمی تحقیقات کو اپنے ناموں سے شائع کرتے رہیں۔ اور روزانہ منحوس سکولوں کالجوں کی شکل دیکھنے کے بجائے موبائل فون پر ہی جنس مخالف سے سب کچھ کہہ دیں۔ گندم، گھی، چینی وغیرہ پیدا کرنے کی کوفت میں پڑنے کی بجائے صرف درآمد کی جائے اور اگر کوئی وفادار کسان چاہے تو اپنے جاگیردار آقا کے لئے تھوڑی سی کاشت بھی کر سکتا ہے۔ اندرونی یعنی گھریلو خواتین تمام دن روزے رکھ کے ٹی وی کے سامنے دھوم مچائیں۔ اور بیرونی خواتین بھلے سے وہی کام کرتی رہیں جو وہ کر رہی ہیں۔ نوجوان سال بھر ویلنٹائن ڈے کی تیاری کریں ادھیڑ عمر ہوٹلوں میں زندگی بسر کریں اور بوڑھے افراد ہسپتال داخل ہو جائیں۔

ابھی ہمارا یہ سیاسی اصلاحات کا سقراطی فارمولا محو پرواز ہی تھا کہ اچانک ٹی وی پر بریکنگ نیوز آ گئی کہ ہر دلعزیز جنرل مشرف کی وردی پر لگے بعض انمٹ داغوں کو ڈرائی کلین کروانے کا پروگرام سعودی عرب اور چند بڑی نادیدہ طاقتوں کی مرضی سے عدالتی مشین میں ڈال دیا گیا ہے۔ ہمیں اپنے سیاسی فارمولے، شخصی بصیرت اور اصلاحاتی پروگرام کا خواب شرمندہ تعبیر ہوتا نظر آنے لگ گیا ہے اور 'انشا' امریکہ و بھارت اب پاکستان دن چوگنی اور رات سوگنی ترقی کرتے کرتے اس طرح بگٹٹ بھاگتا نظر آئے گا کہ بس پھر اسے گر گرا کر اور سربسجود ہو کر ہی روکا جا سکے گا۔

پرویزوں سے شریفوں تک

ہمارے عہد داماد گئی سرکار میں ایک بار ایسا موڑ آیا کہ ہمارے محکمے میں سیکرٹری وڈی جی سمیت بے شمار بشیر پائے جاتے تھے۔ ہمیں یاد ہے کہ ایک مختلف قسم کے ڈی جی صاحب کا نام شبیر تھا بھلے مانس اتنے تھے کہ ماتحت تک ان کو تین میں اور نہ تیرہ میں شمار کرتے تھے۔ ایک بار محکمانہ میٹنگ میں ان کے پوپلے سے منہ سے دو الفاظ الٹے نکل گئے۔ یعنی انہوں نے غلطی سے رورل کو رولر اور لکھنؤ کو نکھلو کہہ دیا۔ ہم نے اسی میٹنگ میں موقع پا کر ان کو شبیر کے بجائے بشیر کہہ کہ پکارا تو وہ بڑے جز بز ہوئے۔ کچھ نکتہ دان مسکرانے لگ گئے۔ جس پر ہم نے یہ کہہ کر معذرت کر لی کہ جناب اگر رورل اور لکھنؤ ناراض نہیں ہوئے تو آپ بھی براہ مہربانی برا مت مانیے۔ اب یہ خالص ستم ظریفی تھی کہ مسکرانے والے نکتہ دان کھلکھلا کے ہنسنے والے خوشہ چیں بن گئے۔ شبیر صاحب کا سادگی سے شرمندگی کا اظہار کچھ ایسا تھا کہ بس تب سے شبیر صاحب کی ریٹائرمنٹ تک محکمے میں شبیر صاحب بھی بشیر بن کر رہ گئے۔

یہ واقعہ ہمیں موجودہ جمہوری تسلسل میں کئی مقتدرہ ناموں کی تکرار سے یاد آیا ہے۔ کہ جہاں کئی شریفوں نے کئی پرویزوں کو رخصت کیا ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ وقت ایک سا نہیں رہتا۔ کیونکہ اس کی بھی عادت 'آدمی سی' ہے۔ قوم بے چاری بھی ہماری طرح ہچکولے کھاتی کبھی پنجہ بشیری سے نکلی تو نظریہ ضروری کی اسیر ہو گئی۔ ہماری جمہوری خاتون کا جنم تو ملک عزیز کے جنم کے ساتھ ہی ہو گیا تھا۔ لیکن زمانے کے تھپیڑوں اور شبہائے خون کو سہتی سہتی بلاخر جوان ہو گئی۔ مگر اس کی جوانی یوں ادھوری ہی رہی کہ کبھی تو اسکو تیرہ شی ایوبی نے اغوا کر لیا۔ اور کبھی اس نیک پروین کو کسی نیک جرنیل نے اپنے حجلہ عروسی میں دبوچ رکھا۔ نتیجے کے طور پر اس جمہوری خاتون نے ٹینکوں کے اختلاط سے ایک نئی دوغلی نسل جنم دے ڈالی۔ اور پھر پے در پے بے شمار بونے چلبل کرتے پارلیمنٹرینز جمتی چلی گئی۔ کہ جنہیں دیکھ کر جماعت خواجہ سرا بھی دنگ رہ گئے۔ تاریخی لحاظ سے یہ بیچارے خچر کی بدقسمتی ہے کہ تیز رفتار اور مضبوط ہونے کے باوجود نہ گھوڑا اسے اون کرتا ہے نہ گدھا۔ لہذا یہ بیچارے بونے اپنے مشینی باپ اور نظریاتی ماں کی تلاش میں در غیر سے داغ سجدہ لئے لوٹ لوٹ کر اتنی بار گھروں کو واپس آئے کہ جتنی بار پارلیمنٹ نہ گئے ہوں گے۔ مگر ایک بات ماننی پڑے گی اور وہ یہ کہ ان ہابر ڈبونوں میں ایک ایسی زبردست خصوصیت پیدا ہو چکی ہے۔ کہ نہ تو اب ان کو شاہین میزائل موت کے گھاٹ اتار سکتا ہے اور نہ مسرت شاہین ان میں جذبہ ایمانی ابھار سکتی ہے۔ یعنی نہ ان کو عدالتیں مار سکتی ہیں اور نہ ہی بیچاری عوام انہیں گرم کر سکتی ہے۔

ایک بار چرچل نے اپنی پارلیمنٹ کے اجلاس میں آدھے پارلیمنٹرینز کو گدھا کہہ ڈالا اس پر اس قدر احتجاج ہوا کہ آخر اسے اپنے الفاظ واپس لیتے ہوئے یہ کہنا پڑا کہ دراصل ہماری پارلیمنٹ میں آدھے ارکان گدھے نہیں ہیں۔ چرچل ہی کے مصداق ہمارے ہاں حد اس وقت ہوئی جب اس دورنگی ٹینک زدہ مخلوق کو یونیفارم یعنی ایک جیسا بنانے کے لئے پرویزی ڈرون کارخانے میں تربوزی غسل دیا گیا۔

یعنی اندر سے یہ بھلے بندوق کے سامنے سجدہ ریز ہی رہیں مگر باہر سے سب ایک جیسے جمہوری نظر آئیں۔اس کامیاب پرویزی ڈرون حملے نے ہمارے سابقہ محکمے کے بشیروں کی طرح بے شمار پرویز پیدا کردیئے۔نئی صدی کے آغاز سے ہی میثاق جمہوریت میں یہ فیصلہ ہوا تھا کہ ان ٹینکزادوں کو چونکہ کامیابی سے جمہوری تربوز بنایا جاچکا ہے۔اس لئے آئیندہ سے یہ آپس ہی کے اختلاط سے کچھوئے کی طرح نسل بڑھاتے چلے جائیں اور پارلیمنٹ میں مستقلاً قیام کریں۔تاکہ پارلیمنٹ کو وقتاً فوقتاً باوردی توڑ پھوڑ سے بچایا جاسکے۔بہر حال نتیجہ اچھا نکلا ہے۔یعنی ہماری وہ پارلیمنٹ جو کبھی ان پڑھ تھی اب گریجوئٹ ہوگئی ہے۔کبھی پرویزی تھی اب شریف ہوگئی ہے۔کبھی برسوں تک چھٹیوں پر چلی جاتی تھی۔لیکن اب وہ پہیے کی طرح مسلسل چلتی اور چمکتی رہے گی۔رہ گئی بھلی مانس عوام تو وہ جائے بھاڑ میں۔ہاں اگر عوام کو بھی سٹیٹ بنک سے روزانہ چھپنے والے کڑکڑاتے نوٹوں کی خواہش ہے۔یا بیرون ملک جزیرے خریدنے کی طمع ہے۔یا پھر سستی گولی کی بجائے سستی روٹی کھانے کا لالچ ہے۔تو وہ بھی پرویزی حیلے چھوڑ کر جلد از جلد شریفی وطیرے اختیار کرلے۔یہ تو اس کی نیت، اہلیت اور ہمت پر منی ہے۔

ای روٹی

سن انیس سو اسی کی دہائی میں امریکن یونیورسٹیوں سے ہمارے خط کا جواب تین سے چار ہفتے بعد آتا تھا۔ اس سے اٹھنے والے سوالات اور پھر ان کے جوابات کا سلسلہ مہینوں چلتا رہتا تھا۔ اسی دہائی کے آخر میں یورپ سے ہم نے جب پہلی ای میل پولینڈ سے سکاٹ لینڈ بھیجی اور شام ڈھلنے تک تین چار بار پیغامات کا تبادلہ بھی ہوگیا۔ تو ہم ایک خوش کن حیرت میں ڈوب گئے اور اپنے آپ کو تمام پاکستانیوں سے ایڈوانس سمجھنے لگ گئے۔ حیرت دراصل یہ تھی کہ کس طرح سوفٹ کاپی نے ہارڈ کاپی کی جگہ لے لی ہے اور نہ انتظار نہ خرچہ۔ پچھلے چند برسوں سے ہمارے ایک ساتھی بھی ای کامرس اور ای بزنس میں چلے گئے ہیں۔ اور سارا دن گھر میں پڑے پڑے بزنس اور رومانس کرتے رہتے ہیں۔ اس سے ہمیں ایک آئیڈیا آیا ہے۔ کہ ہم بھی اپنے تقریباً سبھی مسائل کو 'ای' یعنی الیکٹرانک رنگ دے کر بے شمار دلدروں سے آزاد ہوسکتے ہیں۔ مثلاً نوع انسانی کی بنیادی ضرورت روٹی کو بھی اگر 'ای روٹی' کی شکل دے دی جائے تو تصور کریں کہ زندگی کتنی آسان ہو جائے گی۔ اور رنگ ڈھنگ ہی بدل جائیں گے۔ آیئے ذرا چشم تصور سے دیکھیں کہ روٹی کے الیکٹرونک ہوتے ہی ہمارا رہن سہن کیسا ہو جائے گا؟

تب گھروں میں خواتین سارا دن باورچی خانے کی بجائے ڈرائنگ روم کی زینت بنی رہا کریں گی۔ اور روٹی ٹکر کی جانکسل محنت کرنے کی بجائے خاوندوں کو مہیب قسم کے کوسنے دینے میں حسب توفیق ذرا زیادہ وقت دے پائیں گی۔ مزدور طبقہ روٹی کمانے کی بجائے بٹیر لڑانے کے لئے وقت نکال سکے گا۔ سستی روٹی پراجیکٹ اپنے سے بھی سستی ای روٹی دیکھ کر بھنا جائے گا۔ اور سستے تندور کی پلا ننگ کرنے والے تمام محبِّ وطن سیاسی دانشوروں کو صبح دوپہر شام سو سو کوسنے دینے پر تل جائے گا۔ آٹا گوندھتے ہوئے ہلنے والی چالباز خواتین اب بغیر پلک جھپکائے ٹی وی دیکھتے ہوئے جھوم سکیں گی۔ لیکن ہوسکتا ہے کہ ٹی وی پر فلم وغیرہ چل ہی نہ پائے۔ کیونکہ قوم کا سرمایہ یعنی فنکار اب محض روٹی کمانے کے لئے نہ تو بے سروپا تھرکیں گے اور نہ اینکر پرسن بن کر بے پر کی اڑائیں گے۔ اب تو صورتحال کچھ گڑبڑ ہو جائے گی کہ۔

ای روٹی کی آمد سے ہوگیا قصہ تمام
وگرنہ ان شریفوں کو بے زباں سمجھا تھا میں

ای روٹی کا تصور کمرشل دانشوروں کے لئے بالخصوص روح افزا ہوگا۔ کیونکہ روٹی پانی کے چکر میں تعلیم حاصل کرنے والے 'جہلاء' کا

تقریباً خاتمہ ہو جائے گا۔اور پھر دانشوروں کو اپنے نام کے ساتھ ڈگری خرید کر ڈاکٹر نہیں لکھنا پڑے گا۔ جونہی روٹی کمانے کی فکر ختم ہو گی۔تو پھر بھلا فیکٹریوں اور کارخانوں میں کام کرنا کون پسند کرے گا۔کھیتوں میں بھی ہل چلانے کی بجائے پتنگ بازی چلنے لگ جائے گی۔ مارکیٹوں میں گاہک بھلا کس کے پاس جائیں گے؟ کیونکہ دوکاندار تو روٹی کے چکر سے آزاد ہو جانے کے باعث شٹر ڈاون کئے رکھیں گے۔ ہمارے گمان کے مطابق سب سے زیادہ فائدہ حکومت کو ہو گا۔ کیونکہ اسکی جان ان خوامخواہ قسم کے محکموں سے چھوٹ جائے گی۔جن کی وزارتیں بانٹنے کے لیے انہیں بلیک میل ہونا پڑتا ہے۔ نہ محکمے ہوں گے اور نہ منہ زور بیور کریسی کو محنت کرنا پڑے گی۔ نہ سفارت وزارت کے دلدر۔اور نہ مولانا فضل الالرحمان کی بے چینیاں۔البتہ ایک طبقہ ایسا ضرور ہو گا جو سخت نقصان میں رہے گا۔اور وہ ہے موبائل انٹرنیٹ اور فیس بک کے صارفین۔یعنی پاکستان کے بارہ کروڑ غیور انٹرنیٹ عوام۔بے چارے نہ روزانہ سینکڑوں ایس ایم ایس کر پائیں گے۔اور نہ موبائل پر گرل اور بوائے فرینڈز کو ساری رات سب کہہ سکیں گے۔اور نہ ہی آنٹیاں فیس بک پر پوتوں اور نواسوں کے پیمپرز کی تصویریں اپ لوڈ کر سکیں گی۔ بھلا یہ طبقہ اس دانشورانہ مصروفیت سے کیسے محروم رہے گا؟ وجہ صاف ظاہر ہے کہ موبائل کمپنیوں،انٹرنیٹ اور فیس بک کو بھی چونکہ روٹی کمانے کی فکر نہیں ہو گی تو پھر بھلا وہ اپنا کاروبار کیوں پھیلائیں گی؟

ایک سوال البتہ ابھی تک ہمیں بھی اور قارئین کو بھی تنگ کئے جا رہا ہے۔اور وہ یہ کہ اس موئی ای روٹی سے ہمارا پیٹ کیسے بھرے گا؟اور اگر بھر بھی جائے تو تن پر کپڑا سر پر چھت اور آنکھ میں ٹی وی کی ضرورت تو رہے گی۔تو آیئے ان سوالات کے جوابات کچھ مزید سوالات کے جوابات میں سے ڈھونڈتے ہیں۔مثلا کیا جو نسل کبوتر کے ساتھ رقعہ باندھ کے بھیجتی تھی وہ آج کی ای میل کا سوچ سکتی تھی؟ کیا دشمن کو مارنے کے لئے پہلے پہل جس نے بارود پھوڑا تھا وہ بغیر پائلٹ کے ڈرون حملے کا تصور کر سکتا تھا؟ کیا انیسوی صدی میں طویل سفر کر کے سالہا سال لنکنز ان یونیورسٹی سے بار ایٹ لاء کرنے والے قائداعظم سوچ سکتے تھے کہ اکیسوی صدی میں گھر بیٹھے بیٹھے لاء کی ڈگری خرید کر بھی ڈاکٹر بنا جا سکتا ہے؟ بلکہ وزیر قانون بھی بنا جا سکتا ہے۔کیا مجنوں کے دماغ کے کسی بھی کونے میں یہ ترکیب موجود تھی کہ سنگلاخ پہاڑوں کو عبور کر کے لیلیٰ کو ڈھونڈنے کی بجائے محبوبہ کو گھر بیٹھے انٹرنیٹ پر بھی تلاش کر کے شادی کی جا سکتی ہے؟ یقیناً نہیں۔بالکل اسی طرح ہماری نانیوں دادیوں کے وہم بھی نہ تھا کہ سارا دن گرمی میں چولہوں کے سامنے بیٹھ کر ہانڈی روٹی کرنے کی بجائے محض ایک فون کال پر ای روٹی کی ہوم ڈیلیوری کرائی جا سکتی ہے؟اور یہ ہے وہ ای روٹی میں راز۔جس کا تصور خادم اعلیٰ بھی نہیں کر سکے تھے۔تبھی تو انہوں نے اربوں روپے کی سستی روٹی بنا ڈالی ہے۔اب بھی وقت ہے کہ ہم سے مشورہ کر لیا جائے کہ جاہل عوام میں زیادہ سے زیادہ مقبول بننے کے لیے اور کون کون سے روٹی ڈرامے کیے جا سکتے ہیں؟۔

فکرِ سلطان

اصلی ڈاکٹر معالج نہیں ہوتا

شاید اسے آپ لطیفہ سمجھیں۔ مگر سچی مُچی ہمارے کوئٹہ کے ایک پڑوسی ڈاکٹر حسین صاحب نے ہمیں ایک بار اپنا واقعہ سنایا کہ ایک رات محلے دار غریب عورت نے ان کی خوب بے عزتی کر دی۔ دراصل موصوفہ اپنی بیمار بچی کو اُٹھائے ڈاکٹر حسین سے علاج کرانے کی غرض سے ان کی منت سماجت کرتی رہی۔ جب زچ ہوکر ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ بی بی میں معالج نہیں ہوں۔ بلکہ امریکہ سے زراعت کے شعبے میں آلوؤں پر تحقیق کر کے آیا ہوں تو وہ مشتعل ہوگئی۔ اور انتہائی بد لحاظی سے بولی کہ چلو تم میری بچی کا علاج نہیں کرنا چاہتے تو نہ کرو۔ مگر بھلا کوئی آلوؤں کا بھی ڈاکٹر ہوا ہے کبھی؟ غلطی دراصل ہمارے دوست کی تھی جو شیخی میں آکر دروازے پر اپنے نام کی تختی پر ڈاکٹر لکھ بیٹھے تھے۔

چلیے یہ تو ایک ان پڑھ عورت کا انتقام تھا۔ ہم تو اس بات کے بھی گواہ ہیں کہ پنجاب یونیورسٹی کے ایک آفس سپرٹینڈنٹ نے ہمارے عزیز و محترمی دوست ڈاکٹر چیمہ صاحب کی برطانیہ سے حاصل شدہ ڈگری اس اعتراض کے ساتھ واپس کردی۔ کہ آپ تو زوالوجی میں ڈگری لینے گئے تھے تو یہ فلسفے (ڈاکٹر آف فلاسفی) میں کیوں لے کر آگئے۔ دراصل مذکورہ قسم کے دونوں اصلی ڈاکٹر عمومی معاشرے کے لیے بے کار ہوتے ہیں۔ کیوں کہ وہ مریض کی تندرستی کے لیے نہ تو آپریشن کر سکتے ہیں، نہ ٹیکہ لگا سکتے ہیں اور نہ ختنے۔ عوام کو تو ان ڈاکٹروں کی ضرورت ہے۔ جو کلینک یا ہسپتال میں آئے مریض کو فوراً تندرست کردے۔ بھلے سے ساتھ میں مفلوک الحال بھی کردے۔ کیونکہ مقصد تو صحت کی ترسیل ہے علم کی نہیں۔ یعنی ہمیں دراصل معالج کی ضرورت ہے نہ کہ اصلی ڈاکٹر کی۔ بھلے سے پچاس ہزار آبادی والے گاؤں میں وہ ایک لاکھ ختنے ہی کیوں نہ کر چکا ہو۔ بالکل ایسے ہی جیسے طاقتور سیاستدان کے بیلٹ بکس سے آبادی سے بھی زیادہ ووٹ نکل آتے ہیں۔ حالانکہ عوام نے انتخابات کا بائیکاٹ کر رکھا ہوتا ہے۔ مخالفین جب اس لطیفے پر احتجاج کرتے ہیں۔ تو یقین کریں ہمیں ان کی روحانی پُراعتمادی پر بے حد غصہ آتا ہے۔ کہ شریف آدمیو کیا تمہیں فرشتوں کی موجودگی پر یقین نہیں ہے؟

اپنے پیارے وزیر اعظم نواز شریف کو ڈاکٹر بننے پر بھرپور مبارکباد ہو۔ یقین کریں ان کے اس اعزاز کو ان کی یونیورسٹی سے بھی پہلے ہم نے تسلیم کیا ہے۔ کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ ڈاکٹر نواز شریف کا ارادہ بھی چونکہ قوم کا علاج کرنے کا نہیں ہے۔ لہٰذا انہوں نے درست طور پر اعزازی ڈگری قبول کی ہے۔ اب وہ علم کی ایک باکمال ڈگری کے حامل ہو چکے ہیں۔ اور ایک اعزازی ڈگری کے سچے اور واحد حقدار قرار پائے ہیں۔ حضرت علامہ ڈاکٹر شیخ الاسلام جناب طاہر القادری صاحب بھی اپنی ہی یونیورسٹی سے اس اعزاز کے لیے واحد اور قابل امیدوار تھے۔ مگر وہ تو علم کی تاب نہ لاتے ہوئے یورپ جا چھپے۔ ہمارے شیر کو تو علم کی پیاس سعودی عرب سے کھینچ کر پاکستان لے آئی ہے۔ یہ ایک اعزازی ڈگری ہے۔ نہ تو سیاسی ڈگری ہے اور نہ مصنوعی اور جعلی۔ کیونکہ اس ڈگری کو دینے کے لیے برصغیر کی اعلیٰ

ترین اور قدیم ترین درسگاہ پنجاب یونیورسٹی کے خصوصی طور پر امپورٹڈ چانسلر صاحب نے بھری دنیا کے سامنے اپنے مبارک ہاتھوں سے پیش فرمائی ہے۔ جسے انتہائی عاجزی سے جناب ڈاکٹر نواز شریف صاحب نے اتنے تقدس سے قبول فرمایا ہے۔ کہ جلاپے میں مبتلا آدھی دنیا اس بات پر حیران اور پریشان نظر آتی رہی کہ محض اتنے سے کام کے لیے جناب ڈاکٹر نواز شریف کو کتنے ہی چلّے کاٹنے کے بعد بادل نخواستہ تیسری بار وزیر اعظم بننا پڑا۔ رقیبوں کے خبثِ باطن کو تو ہم دبا نہیں سکتے۔ لیکن ہمیں کوئی پندرہ برس پرانے ایک نشے والے ڈاکٹر صاحب کا مشورہ یاد آ گیا۔ جو انہوں نے اپنی ساتھی ڈاکٹر کو ان دنوں میں دیا جب کینیڈا نے پاکستانیوں کو ویزے جاری کرنے پر خاصی سختی کر رکھی تھی۔ محترمہ نے ڈاکٹر صاحب سے کینیڈین ویزہ حاصل کرنے کا طریقہ پوچھا۔ تو انہوں نے مشورہ دیا کہ پہلے امریکن ویزہ اپلائی کرو، اگر مل گیا تو پھر یقیناً کینیڈا کا ویزہ بھی مل جائے گا۔ خیر وہ ڈاکٹر محترمہ تو بیچاری دونوں ویزے گنوا بیٹھی۔ لیکن اللہ نے ہمارے قائد کو حاسدوں کی نظرِ بد سے دور رکھا اور سلیمانی ٹوپی پہن کر ہمارے دانشور ڈاکٹر وزیر اعظم دونوں اعزاز لے اڑے ہیں۔ ان کو دل کی اتھاہ گہرائیوں سے ایک بار پھر سے مبارک ہو۔

اللہ نہ کرے کہ ڈاکٹر نواز شریف صاحب کے ساتھ بھی کوئٹہ والے ڈاکٹر حسین والا واقعہ رونما ہو پائے۔ اور موئی نڈھال ملکی معیشت کہیں رات کے وقت ان کے محل کی زنجیر ہلا کر یہ مطالبہ نہ کر بیٹھے کہ ڈاکٹر صاحب میں آخری سانسوں پر ہوں جلدی سے کسی زندگی بچانے والی دوا کا انجکشن لگائیں۔ اور اُن کو خاکم بدھن یہ صفائی نہ دینی پڑ جائے کہ یہ تو چچا سرور چوہدری کی ضد سے مجھے سیاسی پی ایچ ڈی ملی ہے۔ وگرنہ میں تو محض میٹرک کی سند پر بھی خوش تھا۔ ان پڑھ معیشت کا کیا بھروسہ ہے کہ وہ بھی اس ان پڑھ عورت کی طرح طنزاً مسکراہٹ سے یہ نہ کہہ بیٹھے کہ جناب اگر آپ میری عزت اور زندگی نہیں بچانا چاہتے تو نہ بچائیں۔ مگر انسان مصنوعی بالوں یا مصنوعی دانتوں والا تو ہو سکتا ہے۔ بھلا کوئی مصنوعی ڈگری والا بھی ہوا ہے کبھی؟ نصیب دشمناں ایسی بُری گھڑی آنے سے قبل ہی ڈاکٹر نواز شریف صاحب کو ہمارا مشورہ ہے کہ چپکے سے اب جلد از جلد کسی ڈگری فروش سے رابطہ کر کے چند سو ڈالروں کے عوض سری لنکا سے پی ایچ ڈی کی ڈگری منگوا کر سنبھال رکھیں۔ تاکہ سالہا سال تک شب و روز محنت سے ڈاکٹر بننے والوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ان کو شرمندہ کر سکیں۔ تھیسیس یا مقالہ لکھنے کے لیے بھی اگر مزید چند سو ڈالر کی سرمایہ کاری پر راضی ہو جائیں تو ان کو ایک ایسے میڈیکل ڈاکٹر کا پتہ ہم بتا دیتے ہیں جو بنے بنائے مقالے پر باقاعدہ طور پر ڈگری جاری کرانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ کچھ رقیب روسیاہ اس پر بھی اعتراض لگا دیں کہ ایسی ڈگری بھی تو جعلی تصور ہو گی۔ کیونکہ حقیقت میں نہ تو لیکچر لئے نہ تحقیق کی اور نہ مقالہ لکھنے میں عرق ریزی ہوئی۔ ایسے بدخواہوں کے لیے پیشگی عرض ہے کہ اگر آپ نے کسی بھی اعزازی پی ایچ ڈی ہولڈر کو جعلی ڈگری والا کہا۔ تو یقین کریں کہ ہم ڈاکٹر بابر اعوان کو اپنا وکیل مقرر کر کے عدالتوں کے اندر آپ کو ایسا رگڑا لگائیں گے کہ آپ اپنی وصیت میں بھی لکھ کر جائیں گے۔ کہ خبردار آئندہ سے میری آنے والی نسلوں میں سے کوئی بھی یونیورسٹی یا کالج گیا۔ بس کسی فوٹو کاپی والے سے کمپیوٹر کے ذریعے رنگین سند نکلوا کر مناسب داموں پر خرید لیا کریں۔ اور اپنے دانت کھٹے ہونے سے پہلے پہلے دوسروں کے دانت کھٹے کر دیا کریں۔

جب ہم یہ سطریں لکھ رہے تھے تو ہمارے دیرینہ دوست ڈاکٹر خطائی تشریف لے آئے۔ خود ایم بی بی ایس ہیں۔ لیکن اپنے پیشے پر بھی تنقید سے باز نہ آپاتے۔ ہمیں مطلع کرتے ہیں کہ جناب جب تک کسی کی ڈگری میں لفظ 'ڈاکٹر' نہ لکھا ہو وہ ڈاکٹر نہیں کہلا سکتا ہمارے سمیت۔ اب ہم ڈاکٹر خطائی کو کیا بتائیں کہ اپنے نام کے ساتھ ڈاکٹر لکھنے کا مرض اتنا عام اور پرانا ہے۔ کہ اب تو جانوروں کے علاج معالجہ کرنے والے سادہ سے گریجویٹ کی ڈگری کے اندر بھی ڈاکٹر لکھا ہوتا ہے۔ اور وہ ڈی وی ایم کی ڈگری لیتے ہی قانونی طور پر ڈاکٹر بن جاتا ہے۔ حالانکہ ابھی بے چارے نے نہ ماسٹر کیا ہوتا ہے اور نہ اصلی ڈاکٹری کے رگڑے کھائے ہوتے ہیں۔ ہمارے چہرے کے اُتار چڑھاؤ اور خشمگین نظروں سے ڈاکٹر خطائی نے ہمارے خیالات جانچ لئے۔ بس وہ چپ ہو لیے اور ازاں بعد ہم دونوں احمق چائے کے کپ پر اس نکتے پر متفق ہو گئے۔ کہ اگر حکیم بی ای ایم ایس کر کے ڈاکٹر کہلوا سکتا ہے۔ بلکہ ہومیو پیتھک بھی اپنے آپ کو ڈاکٹر کہہ سکتا ہے۔ یا ستم بالائے ستم انسانی و حیوانی کلینک پر کام کرنے والے کمپاونڈر بھی اپنے آپ کو ڈاکٹر کہہ سکتے ہیں۔ تو چشم بد دور ہمارے خوبصورت اور چمکدار تیسری بار کے وزیر اعظم پنجاب یونیورسٹی کی اصلی ڈگری کا اعزاز حاصل کر کے اپنے آپ کو ڈاکٹر نواز شریف کیوں نہیں کہہ سکتے؟ یا ڈاکٹر والی نیم پلیٹ اپنے رہائشی اور دفتری محلات کے باہر کیوں نصب نہیں کر سکتے؟ ہم تو آرمی چیف، چیف جسٹس، نیز ہر طاقتور شخص کو اصلی ڈاکٹر دیکھنے کے متمنی ہیں۔ جلنے والے کا منہ کالا۔

برانڈڈ چڈی

ہمیں اپنے بچپن کا ایک دوست کے ساتھ پیش آنے والا وہ واقعہ ابھی تک یاد ہے۔ ہوا یوں کہ ان کے ابا نے صبح کسی اہم تاریخ پر جج کے سامنے پیش ہونا تھا۔ وہ جلدی سے لنڈے سے ایک پتلون خرید لائے جو دو انچ لمبی ملی۔ انہوں نے آتے ہی بیٹے کی ڈیوٹی لگا دی کہ درزی سے دو انچ چھوٹی کروالاؤ۔ جو وہ کروا لایا اور کھونٹی پر لٹکا دی۔ شام کے وقت جب بیٹا نظر نہ آیا تو اماں حضور نے بیٹے کو لاپرواہی پر صلاواتیں سناتے ہوئے مشین پکڑی اور پتلون دو انچ چھوٹی کر کے لٹکا دی۔ رات سونے سے قبل بڑی بیٹی کو ابا کا حکم یاد آیا تو وہ بھی حکم بجا لائیں اور پتلون دو انچ چھوٹی کر کے کھونٹی پر لٹکا دی۔ قصہ مختصر چھوٹی بیٹی نے بھی اپنا فرض ادا کر دیا کہ شاید بھیا بھول گئے ہوں گے۔ بس جب صبح ابا حضور نے چڈی نما پتلون پہنی تو خوشی سے پھولے نہ سمائے کیوں کہ وہ اس اولین چڈی کے موجد قرار پا گئے جسے آجکل شاید شارٹس کہتے ہیں۔

یہ شارٹس یا برمودا شارٹس بھی کمال چیز ہے۔ اس کے ساتھ اگر جاگر پہن لیں تو امریکن اور بے فکرے بن جائیں۔ اور اگر چپل پہن لیں تو محض فکرے ہی لگیں کہ جن کو ٹانگیں ڈھانپنے کے لیے چند گرہ کپڑا میسر نہ رہا ہو۔ چند سال قبل جھنگ کی مشہور انٹرنیشنل برانڈ کی جین بنانے والوں نے ہمیں تحفتاً برمودا شارٹس بھیجے۔ موسم چونکہ گرم تھا تو ہم چند بار ہی اسے زیب لات کر کے کالونی کی سیر کو نکلے ہوں گے۔ کہ ہم نے اپنے کانوں سے گارڈز کو آپس میں گفتگو کرتے سنا کہ اچھا یہ اُن ڈاکٹر صاحب کا گھر ہے جو چڈی پہن کر گھومتے ہیں۔ ہم نے جب اپنی برانڈڈ شارٹس کی یہ توہین ہوتی دیکھی تو فوراً اُسے پہننا بند کر دیا۔ لیکن اس برانڈڈ شارٹس کا ذرا کمال دیکھیں کہ وہ تو مزے سے الماری میں استراحت فرما رہی ہے۔ لیکن ہمارا نام اب بھی برانڈڈ چڈی والا مشہور ہے۔ ہم اب بھی اس الجھن میں گرفتار ہیں کہ یہ ہماری توہین تھی یا کہ برانڈڈ چڈی کی توہین تھی۔

اگر بنظر غائر دیکھا جائے تو یہ شارٹس بھی کوئی جادو کی چیز ہے۔ اگر کوئی اسے اپنی زندگی پر لاگو کر لے تو اس کے اتنے فائدے ہیں کہ جتنے کلونجی کھانے کے بھی نہیں ہوں گے۔ بیشک یہ شارٹس ہماری بدنامی کا باعث بن گئی ہے۔ لیکن ہمیں اس کی افادیت کا تب اندازہ ہوا جب ہم یورپ ڈاکٹریٹ کرنے گئے تو وہاں ایک چشتی صاحب کی شارٹس بلکہ لائف شارٹس کو خاصہ قریب سے دیکھنے کا موقع ملا۔ ہر چند کہ ہم سمجھتے رہے کہ یہ ننھے میاں گریجوایشن کرنے آئے ہیں۔ لیکن انہوں نے ایسا شارٹ کٹ مارا کہ انیس ماہ میں وہ پی ایچ ڈی لے بھاگے جو ہم بمشکل باون ماہ میں کر پائے۔ دراصل وہ اپنی امی ہی کے سکول میں پڑھتے تھے۔ جنہوں نے میٹرک تک ان کو دو سال کا شارٹ کٹ لگوا دیا تھا۔ ابا ایک پہنچے ہوئے پیر باتدبیر تھے۔ لہذا کسی عقیدت مند نے یونیورسٹی میں لیکچرار کی جاب لے دی۔ لہذا اب وہ زندگی میں شارٹ کٹ لگانے میں اتنے طاق ہو چکے تھے کہ یچ پرست یوروپینز کو تھوک لگا کر ڈاکٹریٹ کے شارٹس پہن کر امریکہ جا

دھمکے۔

ایک سرکاری قسم کے بھی برمودا شارٹس ہیں۔ جو غالباً برانڈ ڈ چڈی کی سب سے اعلیٰ مثال ہے۔اور وہ ہے سول سروس کا امتحان پاس کر کے جلدی جلدی میں گر ما گرم حلوہ کھاتے چلے جانا اور وہ بھی اس انداز میں کہ منہ اور دل صرف ماتحتوں کا جلے۔ وہ کالے انگریز کی شکل میں قابل بیوقوفوں کے خون سے اپنے طاقتور مستقبل کا دیا جلاتے چلے جاتے ہیں اور ہر دو سال بعد باریاں بدل بدل کر شارٹس چینج کرتے رہتے ہیں۔مگر اس طرح کہ جنرک محنت تو ماتحت ہی کرتے رہیں لیکن ان کا برانڈ امپورٹڈ ہی رہے۔ ہماری سیکرٹریٹ والی چاکری میں اس طرح کے کئی چھوٹے میاں بڑا سامنہ کھول کر اپنا پیٹ بھرتے رہے۔ ہم نے کئی بار اپنے وقت کا خون کر کے ان کی حکومت میں رنگ بھرے۔لیکن جس روز اپنی افتادِ طبع کے باعث ان کو نظر انداز کیا اُسی روز گھر جا بیٹھے۔ایک بار تو بڑا مزہ آیا۔ ہمارے ہی ہاتھوں سے بنی یونیورسٹی میں پروفیسری کی نوکری سے صرف اس لیے جواب مل گیا۔ کہ وہاں پر بے شمار برانڈ ڈ چڈیوں نے مافیا بنالیا تھا۔اس گروہ میں جگہ یا تو کسی جرنیل کے گن مین کی سفارش کی بنا پر مل سکتی تھی یعنی توپ مار کہ شارٹس پہننے لازم تھے۔ یا پھر ان بونے عالموں کو خوشامدی چاشنی والی چڈی صبح شام سپلائی کرتے رہنے کے بل بوتے پر۔ ہم جب وہاں سے الٹے پاؤں بھاگے تو برطانوی حکومت نے ہم پر ترس کھا کر ایک خاص قسم کی سکیم نکالی۔ تا کہ ان کو انتہائی سستے داموں ہماری قسم کے درجہ چہارم کے ایسے ناراض غلام مل جائیں جو اپنی مادرِ وطن سے درجہ دوم یا سوم کے شہری ہونے کے باعث شاکی رہتے ہوں۔ ہم جب اس سکیم سے فائدہ اُٹھانے وہاں پہنچے تو دل سہم کر پھر سے بکری بن گیا۔ کیوں کہ یہاں بھی ہمارے ہاں والے برانڈ ڈ چڈی والوں کا طوطی بول رہا تھا۔ چونکہ شارٹ کٹ دماغ سب سے زیادہ کام کرتا ہے۔اس لیے اس سکیم سے بھی اسی فیصد فائدہ برمودا شارٹس یا برانڈ ڈ چڈی والوں نے ہی اُٹھایا ہوا تھا۔ جعلی دستاویزات بنانے والے با قاعدہ دفاتر کُل گئے تھے اور ان دفتروں کے باہر نیز ہیتھرو ایئر پورٹ کے اندر بے شمار سانولے کلوٹے برانڈ ڈ چڈیاں پہن کر اپنی باری کے انتظار میں کھڑے رہتے تھے۔ جنھوں نے برطانوی حکومت کو کاغذی محاذ پر اتنا زچ کیا کہ اُسے بادلِ نخواستہ ان کو ہی برطانوی شہری ماننا ہی پڑا۔

جب ہم نے ہر محاذ پر اپنی لانگ کٹ لنگی کو برانڈ ڈ چڈیوں سے پے در پے شکست کھاتے دیکھا۔ تو مشورہ لینے بڑے ادب سے اپنے قدر دان ڈاکٹر خطائی کے سامنے زانوئے تلمذ تہ کیا۔ انہوں نے ہماری یوٹوپین سوچ کے مدنظر ایک مشہور مشاورتی انجینئرنگ کمپنی میں بطور مشیر کام کرنے کا مشورہ صرف اس بنا پر دے ڈالا کہ موصوفہ کمپنی کا بڑا نام تھا۔ اور اس کے اندر آدھے محنتی بوڑھے انجینئرز اور باقیماندہ نوجوان بھی مسلمان ہونے کے باوجود حیرانگی کی حد تک محنتی تھے۔ ابھی ہمیں یہاں چھے ماہ بھی نہیں ہوئے تھے کہ ایک روز اندر ہی کے ایک انجینئر نے مرکزی حکومت سے مک مکا کر کے برانڈ ڈ چڈی پہنی اور ایم ڈی بن بیٹھے۔ وہ مرکز کے برمودا شارٹس کے نہ صرف منظورِ نظر تھے بلکہ مخالفین کو کراچی طرز پر بوری بند کرنے کی صلاحیت سے بھی مالا مال تھے۔ ہم نے وہاں بڑے بڑوں کو اپنی گنہگار آنکھوں سے چھوٹی چھوٹی حرکتیں کرتے دیکھا۔ لانگ کٹ لنگیوں کے دعویداروں کو بھی برانڈ ڈ چڈیاں پہنے ان کے اردگرد رقص کرتے دیکھا۔ اب ہمیں اپنی افتادِ طبع پر بڑا غصہ آتا ہے۔ کہ ہم بظاہر تو برانڈ ڈ چڈی والے مشہور ہیں لیکن اندرون خانہ حالت یہ ہے کہ اپنی لانگ کٹ لنگی کو

بھی زور سے یوں تھام رکھا ہے کہ مبادا گرفت ڈھیلی ہوتے ہی یہ بھی برانڈ ڈچڑی نہ بن جائے۔

تربیت بالغاں

عالمی ٹرینر حسنین جاوید نے ہمیں پہلی بار کلاس روم میں دیکھ کر غالباً یہ سوچا ہو گا کہ یہ صاحب کہیں غلطی سے ہمارے ٹریننگ ہال کو تعلیم بالغاں کی کلاس سمجھ کر تو نہیں آ گئے ہیں۔ یا پھر یہ سوچا ہو گا کہ اگر انہوں نے درجنوں پراجیکٹس کا تجربہ نچوڑ کر پی رکھا ہے۔ تو پھر یہاں یہ امب لینے آئے ہیں؟ اگر حقیقتاً انہوں نے ایسا ہی سوچا تھا تو ہمیں حسین موسم کی وساطت سے اپنے قیام یورپ کا ایک واقعہ یاد آ گیا ہے۔ ایک مرد عورت اور چار بچوں والی فیملی چرچ میں داخل ہوتی ہے۔ اور دونوں عورت مرد پادری سے نکاح پڑھانے کی درخواست کرتے ہیں۔ پادری صاحب چونک کر پوچھتے ہیں کہ یہ جو چار بچے ساتھ ہیں کیا یہ جہیز میں ملے ہیں یا یہ آپ دونوں کی سابقہ شادیوں کا انجام ہیں؟ دونوں مجنوں جواب دیتے ہیں کہ نہیں نہیں پاپا۔ یہ ہمارے ہی ہیں لیکن اب ہماری انڈرسٹینڈنگ ہو گئی ہے۔ بس ہم نے اب فیصلہ کیا ہے کہ شادی کر ہی لیں۔ وہ فیملی تو چرچ میں شائد واقعی آم لینے گئی ہو گی۔ لیکن ہم بہر حال پراجیکٹ مینجمنٹ کی مذکورہ ٹریننگ میں کسی اور مقصد کے لئے گئے تھے۔

اب بھلا ہم سجیلے حسنین صاحب کو دربدر ٹریننگیں لینے کی وجہ کس مُنہ سے بتلاتے کہ ہم نہ تو علم حاصل کرنے کے اس طرح سے شوقین ہیں۔ جس طرح ہماری اکلوتی بیگم گول گپے کھانے کے شوق میں چین تک جانے کو تیار رہتی ہیں۔ اور نہ ہی ہمیں ڈگریوں اور سندوں کا طوق گلے میں اس طرح ڈلوانے کی ہوس ہے۔ جس طرح منیر نیازی نے گلے میں غموں کا طوق لٹکائے رکھا تھا۔ بلکہ ہماری تو منزل بھارتی گلوکار 'اُدت نارائن' کے بقول کچھ اور ہے۔ حالانکہ اس کے پاپا کہتے تھے کہ یہ بہت نام کرے گا۔ اور اُن کا بیٹا کچھ ایسا کام کرے گا کہ دنیا دنگ رہ جائے گی۔ لیکن اس بندے نے تو کوئی خوبصورت سا کام یعنی عشق کرنے کی ٹھان رکھی تھی۔ بس ہمارے اور اُدت نارائن کی مشترکہ مہم جوئی کا نیک مقصد بھی محض ایک ہی رہا ہے کہ ہم اس لیے ان ٹریننگوں کے نال نال رہتے ہیں کہ شاید ہمیں بھی کوئی میٹا اپنے ہان دی کہیں مل جائے۔ بقول سرور سلطان۔

خورے کتھے مینوں مل جاویں
ہر چہرے تے جھاتی پاواں

تیرے عشق دیاں سوغاتاں
ٹک ٹک اتھرو لمیاں ہاواں

ہمارا اس قدر بھونڈا مقصد جان کر یقیناً اس کورس میں ہمارے دیگر ہم نشینوں کو سخت مایوسی ہوئی ہوگی۔ کہ دیکھو یہ حضرت شکل سے کتنے سنجیدہ لگتے ہیں۔ مگر اندر سے نرے ٹھرکی نکلے۔ لاحول ولاقوۃ۔ شکل مومناں کرتوت کافراں۔ واللہ کوئی ہماری بھی تو سنتا کہ ایسا ہرگز نہیں۔ ہم زمانہء جدید کے مسلمان ہیں۔ ہم تو خراب کام کرنے کی بجائے محض ہر وقت نیت خراب رکھتے ہیں۔ کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ محض نیت خراب کر لینے سے گناہ تھوڑی ملتا ہے؟ جب تک کہ اس گناہ کی لذت حاصل نہ کر لی جائے۔ اور رہی بات گناہ کی لذت کی۔ تو وہ محض پاکیء داماں کی داستان ہے۔ اور درِ جگر کے علاج کے قصے ہیں۔ وگرنہ ساری عمر تو ہماری عشق کی خواہش ہی رہی ہے۔ لیکن آخر میں ہاتھ میں محض ٹرینگ کا سٹیفکیٹ ہی آتا ہے۔

بقول شاعر۔

تا عمر ڈھونڈتا رہا منزل میں عشق کی
انجام یہ کہ گردِ سفر لے کے آ گیا

اب ہماری نامراد ٹریننگوں اور کورسز کے چند دل دہلا دینے والے واقعات سُنیئے۔

ایک بار ایم پی ڈی ڈی کی سرکاری ٹرینگ میں ہمیں وہ جوہرِ مراد نظر آ گیا جس کی کہ ہمیں مدتوں سے تلاش تھی۔ وہ صاحبہ ڈی جی خان سے تشریف لائی تھیں اور کسی ہوٹل میں ٹھہری ہوئی تھیں۔ ہم نے 'پونڈ' بن کر ان کے ہوٹل کے کئی چکر لگائے۔ بلکہ بعد میں تو وہ کئی بار لاہور آ کر ہمارے خرچے پر ہی اچھے ہوٹلوں میں ٹھہرتی رہیں۔ ایک بار ہم نے بھی سوچا چلو ڈی جی خان انہیں ملنے چلتے ہیں۔ پتہ پوچھتے پوچھتے جب موصوفہ کے دفتر پہنچے۔ تو وہ گھونگھٹ نکالے نماز ادا فرما رہی تھیں۔ ایک صاحب کرسی پر براجمان تھے۔ جنہوں نے جل کر نیم دلی سے ہم سے ہاتھ ملایا۔ سلام پھیرتے ہی انہوں نے اس حاسد یعنی اپنے موجودہ مجازی خدا سے ہمارا تعارف یوں کروایا کہ 'سلطان انکل کی لاہور سیکرٹریٹ میں بہت جان پہچان ہے' ہم پر تو گھڑوں پانی پڑ گیا۔ جس کا غصہ ہم نے ان کی چائے کی آفر کو زور سے ٹھکرا کر نکالا۔ بلکہ مزید بدلہ لینے کے لیے موصوفہ کو بہن کہہ کر منوں مٹی نیچے دفن کرنے کی اپنی طرف سے بھرپور کوشش کر ڈالی۔ یہ سنتے ہی موصوفہ کے چہرے پر نمازیوں والا پاکیزہ اور بہنوں والا دزدیدہ سا سایہ لہرا گیا۔ حاسد مجازی خدا کے چہرے کا تناؤ قدرے کم ہوتے دیکھ کر ہم نے اُسے بھی فوراً بھائی جان کہہ ڈالا اور رخصت لے لی۔ اور پھر انجام یہ کہ گردِ سفر لے کے آ گیا۔

ایکاور دفعہ ہم لونگ آئی لینڈ نیو یارک کے ایک سیون الیون میں کسی کی گرل فرینڈ کو توڑنے پر لگے ہوئے تھے۔ کہ اس خاتون نے ہمیں

وارننگ دی کہ اگر میرے بل ڈاگ نما بوائے فرینڈ نے تمہیں میرے ساتھ دیکھ لیا۔ تو اس سے قبل کہ میں تمہیں بھائی کہہ بھی دوں تمہاری دائیں پسلی ٹوٹ چکی ہوگی۔ ہم نے اس ناگہانی آفت سے بچنے کے لیے کاونٹی کے ایک ٹریننگ ہال کو گوشہ عافیت پایا اور اس کی بھی رجسٹریشن اپنی جیب سے ایک کورس 'ٹیم بلڈنگ' میں اس امید پر کرادی کہ اس طرح ہم اس ناگہانی کتے سے بھی بچ جائیں گے۔ اور شائد موصوفہ ہمارے ساتھ مل کر ٹیم بنانے پر بھی راضی ہو جائے۔ یہاں بھی ہماری قسمت نے ہی ہمیں گناہ کی لذت سے بال بال بچایا۔ ہوا یوں کہ اس گوری نے اسی کلاس میں سے نیا بوائے فرینڈ تلاش کرلیا۔ وہ لفٹ تو ہم ہی سے لیتی رہی لیکن وقت کسی اور کو دیتی رہی۔

سب سے دردناک تو وہ کورس ہے جو ہماری پی ایچ ڈی کرنے کی وجہ بن گیا تھا۔ ماسٹرز کے آخر میں خوبصورت دانتوں والی ہماری کلاس فیلو نے ہمیں پکا یقین دلایا کہ وہ فوری طور پر ماسٹرز کے بعد پی ایچ ڈی میں داخلہ لے لے گی۔ ہم خوشی سے پھولے نہ سمائے اور والدین کو اعلی تعلیم کی غرض سے شادی لیٹ کرنے کا کہہ دیا۔ بنک سے تھوڑا قرض لے کر موصوفہ کا داخلہ بھی جمع کرا دیا۔ ایک دوپہر ہم اس کے ساتھ گاڑی پر بنک کی اس ماہ کی قسط جمع کرانے جارہے تھے کہ اس نے ذرا اداس لہجے میں کہا کہ آج ہم ایم ایم عالم روڈ پر کافی نہیں پیتے ۔ مجھے ذرا جلدی گھر پہنچنا ہے۔ اپنی گلی کے موڑ پر اترنے سے قبل اس نے ہمارے ہاتھ میں ایک شادی کارڈ تھماتے ہوئے تاکیدی لہجے میں کہا کہ ضرور آنا۔ اور مُوئے کسی دوسرے کلاس فیلو ارشد کا نام لیتے ہوئے کہا کہ وہ بھی شدت سے کہہ رہے تھے کہ 'بدھو میاں سے کہنا کہ ہماری شادی پر ضرور آنا۔

اور اب حالات یوں ہیں کہ اس تلاش صنم میں ہم نے کئی کورسز اور ڈگریاں کر ڈالی ہیں۔ ہمیں صنم تو ملے نہیں البتہ سرٹیفکیٹ بہت سے مل گئے ہیں۔

وہ جو شاعر نے کہا ہے

نہ خدا ہی ملا نہ وصال صنم
نہ ادھر کے رہے نہ اُدھر کے رہے

تو ہم نے شاعر کے اس خیال اور اس کے شعر کو آدھا غلط کر کے دکھا دیا ہے۔ یعنی وصالِ صنم تو نہیں ملا لیکن جنجالِ علم ضرور ہمارے ہاتھ آ گیا ہے۔ اب پوزیشن یہ بن چکی ہے کہ ہمارے فوٹو البم میں اتنی حسیناؤں کی تصویریں نہیں ہیں جتنے دوسری البم میں ڈگریاں اور سرٹیفکیٹس جمع ہو چکے ہیں۔ بظاہر گو کہ عام عوام ہمیں بہت تعلیم یافتہ سمجھتی ہے۔ لیکن سچ تو یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو محض سند یافتہ سمجھتے ہیں۔ بلکہ اگر پارلیمانی آداب کے منافی نہ سمجھا جائے تو اپنے آپ کو الو کا پٹھا سمجھتے ہیں۔ کوئی جب کہتا ہے کہ ہر کامیاب مرد کے پیچھے کسی نہ کسی

عورت کا ہاتھ ہوتا ہے۔تو یقین کریں ہم جل بُھن جاتے ہیں۔ کیونکہ ہمیں یقین ہے کہ یہ محاورہ یار لوگوں نے محض ہمیں تنگ کرنے کے لئے ہی وضع کیا ہوگا۔اور آج اس جلتی پر تیل کا کام جناب حسنین جاوید نے ہماری موجودہ ٹریننگ کے اختتام پر یہ اعلان کر کے کیا ہے۔ کہ ہم اس تربیت بالغاں کے کورس میں بھی پاس ہو گئے ہیں۔اور بجائے کسی موصوفہ کے اب کی بار بھی ایک عدد مزید سرٹیفکیٹ ملنے والا ہے۔

موسم کی پہلی بارش

پروین شاکر نے کہا تھا۔

آج موسم کی پہلی بارش ہے
میں اس کو کیوں ٹیلی فون کروں
کیا اس کو نہیں معلوم کہ
آج موسم کی پہلی بارش ہے

محبت کا تقاضہ قربت ہے اور قربت کو یار لوگ محبت کہتے ہیں۔ یہ ایک ایسا دائرہ ہے۔ کہ جس میں انسان نوجوانی میں پہلا قدم دھرتا ہے تو پھر عمر بھر گول چکر ہی لگاتار رہتا ہے۔ کبھی اپنے فلمی علم کے باعث خدا سے محبت اور انسان سے محبت کے تصور کو آپس میں غلط ملط کر دیتا ہے۔ اور کبھی اپنی نفسانی محبت کا جب سر عام اظہار نہیں کر سکتا۔ تو عیاری کے ساتھ جسمانی اختلاط کی خواہش والی محبت کو صرف محبت کہہ کر ماں باپ والی محبت کا مذاق اڑاتا رہتا ہے۔ معاملہ کچھ بھی ہو بس اس لفظ محبت کی ریڑھ مارنے میں شعراء اور فلمسازوں کا ایک ایسا گٹھ جوڑ نظر آتا ہے، جس طرح کا مولوی اور ملٹری کے درمیاب رشتہ ہوتا ہے۔ یا پھر بیوی اور سالی کے درمیان طویل گفتگو میں شوہر حضرات کی نااہلیت پر اتفاق رائے والا معاملہ ہوتا ہے۔

اوائل محبت میں لڑکا لڑکی دونوں ہی ایک دوسرے کو فون کرنے میں پہل کرنے کو بے عزتی نہیں سمجھتے۔ اور موسم کی پہلی بارش برستے ہی جھٹ سے ایک دوسرے کو فون کرنے میں پہل کرتے ہیں۔ پھر اگلا دور شروع ہوتا ہے۔ کہ جب وہ رشتہ ازدواج میں منسلک ہو کر دوران محبت جیسے حرب وضرب کے دور میں داخل ہوتے ہیں۔ اور پھر پہلے روز والی اپنی محبت جتانے میں پہل کرنے کی بجائے دوسرے کی محبت کو ٹیسٹ کرنے کے لئے موسم کی پہلی بارش میں اسکے فون کا انتظار کرنے لگ جاتے ہیں۔ پھر تیسرا گیئر لگتا ہے۔ اور موسم کی پہلی بارش پر دونوں کا آپس میں ٹیلی فون پر کچھ یوں تبادلہ خیال ہوتا ہے کہ بیگم واپسی پر آدھا کلو دہی پکڑتے لانے وغیرہ کا حکم دے رہی ہوتی ہے۔ تیسرے گیئر میں گاڑی چلاتے چلے جانے کی صورت میں یہ خواہش ضرور ابھرتی ہے کہ چوتھا گیئر بھی آزمایا جائے۔ بشرطیہ سڑک صاف ہو۔ بس موسم کی پہلی بارش پر اس روز اتفاقاً اگر میاں بیوی کی فون پر بات ہو جائے۔ تو خاتون خانہ خاوند کو جلد گھر بلا رہی ہوتی ہے۔ تو وہ بے چارہ یہ سمجھتا ہے کہ شاید یہ محبت کی بھینگی چال ابھی زوروں والی رفتار پر قائم ودائم ہے۔ مگر گھر پہنچتے ہی بیچارے خاوند کو یکدم

نل بریک لگانے پڑ جاتے ہیں۔ کیونکہ وہاں کوئی حجلہ عروسی والا جوڑا سجا ہوا نہیں ہے۔ بلکہ اوپری منزل والے باتھ روم کے نلکے کی بارش سے نیچے سیلاب آیا ہوا ہوتا ہے۔ اور دونوں اس پریشانی کو آپس میں شیئر کر رہے ہوتے ہیں۔ کہ موسم کی پہلی بارش کا سیلاب اپنی جگہ پر مگر فی الوقت اس نئی آفت سے نبٹنے کے لئے کسی پلمبر کو تلاش کیا جائے

دنیا میں انسانوں پر جوانی بھی آتی رہے گی۔ محبت بھی چلتی رہے گی۔ قربتیں بھی میسر رہیں گی۔ موسم کی پہلی بارش بھی ہوتی رہے گی۔ محبت کرنے والوں یا ساتھ رہ کر گزارہ کرنے والوں کے فون کا تبادلہ بھی ہوتا رہے گا۔ اور باتھ روم مرمت کرانے کے لئے پلمبرز کی تلاش بھی جاری رہے گی۔ بس اسی طرح ہر انسان دائروں میں بھی گھومتا رہے گا۔ اور اس دائرے میں وہ جس مقام سے بھی گزر رہا ہو گا اسی حالت میں جھومتا بھی رہے گا۔ البتہ جو کام شاید نہ ہو پائے گا وہ یہی ہو گا کہ اپنی زبان دانی کی تنگی داماں کے باعث لفظ محبت کو ہمارے شاعر اور فلمساز جس طرح رگڑ رہے ہیں۔ اس کو اسی طرح گڑتے چلے جائیں گے۔ لیکن ہر کسی کو لفظ محبت کے اصل معنی کہیں بڑھاپے میں جا کر سمجھ آئیں گے۔

مجھ سے پہلی سی محبت مرے محبوب نہ مانگ

میڈیکل کانفرنس میں جانے کے زرین اصول

بہار کی آمد کے ساتھ ہی کانفرنسوں کی بہار بھی شروع ہو جاتی ہے۔اب کے بار ڈاکٹر خطائی بضد تھے کہ ڈاکٹروں کی انٹرنیشنل کانفرنس میں تجھے لے کر ہی چلیں گے۔ بلآخر ہم نے بیگم کو خوش خبری دی کہ تین روز کے لئے ہمارے ناشتے اور کھانے باہر۔الٹا بوری بھر کے دوائیوں کے سمپل، پین اور تھیلے بونس کے طور پر۔ بیوی ناباض تھی چہکتے ہوئے مشورہ دیا کہ سرتاج پہلے اور بعد میں اپنا وزن ضرور کر لیجئے گا۔ ہم نے سنی ان سنی کرتے ہوئے ڈاکٹر خطائی کے ساتھ ڈاکٹروں کی اس برس کی عالمی کانفرنس میں جا ڈیرہ جمایا۔

خیر ہم نے ایوان اقبال کی ریوالونگ چیئر والی ٹیبل پر ابھی اپنا خالی پیٹ امید بھرے مستقبل کے سہارے ایڈجسٹ ہی کیا تھا کہ ڈاکٹر خطائی دس بارہ پھولے ہوئے اشتہاری بیگ ہمای حفاظت میں دے کر رفو چکر ہو گئے۔ہمیں چونکہ ایسے تحفے ملتے نہیں ہیں اس لیئے حسب طوفیق کچھ پین اپنی جیب میں ٹھوس لیے کیونکہ بال پن اور پوائنٹر آج کل خاصے مہنگے ہو چکے ہیں۔ ہال تقریبا اوپر سے نیچے تک خالی تھا بلکہ کسی پچھلی نشست سے صاحب خرگوش کے خراٹے کبھی کبھار بے خیالی میں نکل جانے والے خراٹے ماحول کو بے سکون کر دیتے تھے۔نیم روشن خوابیدہ ہال کے سٹیج کی جانب روشنی تھی۔اور کوئی ماہر پروفیسر انگریزی کی طرح کی کوئی زبان بول رہے تھے۔ڈاکٹر صاحب کی انگریزی سمجھ میں آتے ہی ہم نے ڈسپلے بورڈ پر نظریں گاڑلیں اور شدت سے انتظار کرنے لگ گئے کہ پاکستانی اعداشمار اور حقائق تندرستی بھی شائد سننے کو مل جائیں نہ جانے کب نیند کی وادی میں چلے گئے۔ابھی ہم نے محض دو چار ہی خراٹے نشر کئے ہوں گے کہ اچانک لوگوں کے دوڑنے کے شور سے چونک کر ہم نے بھی اپنے آپ کو بے خیالی میں اسی جانب بھاگتے پایا۔ ہمارے پاس اس حیرت کو مٹانے کا ہرگز موقع نہ تھا کہ سونے سے قبل کے چند درجن لوگ اب اچانک چند ہزار کیسے بن گئے تھے۔ہم نے ایک لمحے کے لئے ذرا رکنے کا سوچا ہی ہو گا کہ اسی لمحے کسی انتہائی باوقار شخصیت کے بھوک کے مارے پھولے ہوئے سانس نے اپنے تومند پیٹ کی ٹکر ہمیں عقب سے رسید کر دی۔ ہم کہ ٹھہرے بدھو کے بدھو۔ رُک کر اپنے اس واقف ڈاکٹر سے بات کرنے ہی والے تھے۔اور اس کے ڈھول نما خالی پیٹ کو سہلانا ہی چاہتے تھے کہ یوں لگا کہ ہوا میں اڑ رہے ہیں۔ دراصل ایک چھوٹے قد والے ڈاکٹر میری ٹانگوں کے درمیان سے گزر کر روٹی بوٹی پر حملہ آور ہو چکے تھے۔

اس ہجوم عاشقانِ من وسلویٰ میں ابھی ہم ہچکولے کھا ہی رہے تھے کہ ہماری بچپن کی دی گئی کوئی خیرات شائد کام آگئی۔ یعنی ہم نے اپنے آپ کوئی کندھوں کے اوپر سے بازو گھما کر پلیٹ پکڑتے ہوئے دیکھا۔اور پھر کوئی ڈش ایسی نہ تھی جس کی چھوٹی چھوٹی پہاڑیاں ہماری پلیٹ میں نہ ہوں۔ہم نے ایک لمحے کے لئے اپنے محسن دوست ڈاکٹر خطائی کے بارے میں سوچا۔ نیز ساتھ ہی ایک نگاہ غلط اپنی اعلی تعلیم اور تربیت پر ڈالی۔ مگر پھر نظریہ ضرورت کے تحت اس پیٹ دوست ماحول کا ساتھ دینے کا فیصلہ کر لیا۔ کیونکہ ہماری عدالتوں کے

علاوہ یہ بات ہم نے امریکہ میں سیکھی تھی کہ سڑک پر اگر آپ کے آس پاس سب ہائی سپیڈ ہوں تو آپ پر آہستہ گاڑی چلانے پر جرمانہ ہوگا۔ کیونکہ آپ کی وجہ سے ٹریفک بلاک ہونے کا خدشہ ہوسکتا ہے۔ نظریہ ضرورت کے ان دلائل کے ذہن میں آتے ہی ہم نے مزید تیزی سے بوٹیاں بھنبوڑنی شروع کر دیں۔

چمچ گرنے، گلاس ٹوٹنے اور انتہائی معزز پڑھے لکھے لوگوں کی آہ وبکا کے بیچوں بیچ ہم اضافی کولڈ ڈرنکس پی کر فارغ ہوتے ہی یہ دیکھ کر ہمارے چودہ طبق روشن ہوگئے کہ بیگم کے پسندیدہ سوٹ پر جا بجا چھیچھڑے اور سویٹ ڈش کے داغ ثبت ہو چکے تھے۔ اب نہ تو کھانا نہ ملنے کا بہانہ کیا جاسکے گا۔ اور نہ اپنی بے ہودگی چھپائی جاسکے گی۔ ہمارے من کے اندر کی دنیا سے ایک حوصلہ افزا پیغام آرہا تھا کہ یہ تن کی دنیا سو دوسودا مکروفن ہے۔ ہم ڈاکٹر خطائی سے تو بہر طور بہتر ہیں جو ہال کی بیرونی سیڑھیوں کے دو پائیدانوں پر انواع واقسام کے پکوان سجا کر غالباً زندگی کے آخری کھانے کی تکہ بوٹی کرر ہے تھے۔ ہم کم از کم زمین پر تو نہ بیٹھے تھے۔ اور ہماری داڑھی میں کوئی تنکا تک نہ پھنسا تھا۔ تا کہ احباب سمجھ ہی نہ پائیں کہ آج کون کون سا ایندھن واصل جہنم کیا۔ ہاں ہمیں اس وقت تھوڑا سا توہین کا احساس ہوا۔ جب ہمیں دیکھتے ہی ڈاکٹر خطائی نے حکم صادر کیا کہ یار چار کپ کشمیری چائے بھی پکڑتے لانا خوب ڈرائی فروٹ ڈال کر۔ حالانکہ ہم ابھی ان سے خاصے دور تھے۔

اس تمام طوفان باد وباراں کا مشاہدہ اپنی ندیدی آنکھوں سے کرنے کے باوجود بھی ہم نے ڈاکٹر خطائی کی وضاحت کو دل وجان سے مان لیا کہ ساری مذکورہ بدتمیزی ڈاکٹروں نے نہیں کی بلکہ اس میں اکثریت فارما کمپنیوں کے میڈیکل ریپ کی تھی۔ جب ہم نے دونوں کے بیچ فرق جاننا چاہا تو انہوں نے ایک ہی خوبصورت نکتے میں سمندر سمو دیا کہ کمر سے لگے پیٹ والے سب غیر ڈاکٹر تھے۔ جبکہ تندرست اور لٹکے ہوئے پیٹوں والے ڈاکٹرز تھے۔ واہ میرے مولا۔ بالفاظ دیگر وہ یہ کہنا چاہتے تھے کہ ڈاکٹر دراصل وہ ہے جو کھاتے پیتے مر جانے کا فن جانتا ہو۔ تو دوستو احسن اصول یہی طے پایا کہ گلے تک کھانا ٹھنسا ہونا چاہیے کیونکہ اگلے سانس کا کچھ خاص بھروسہ نہیں۔

ہمارے اس حسین تجربے نے تو اب ہمیں کنسلٹنٹ بنا ڈالا ہے۔ تو چلیے اسی ناطے سے ہم آج آپ کو دس ایسے زرین اصول بتاتے ہیں۔ جن کو اپنا کر آپ کامیابی سے کوئی بھی میڈیکل کانفرنس اٹنڈ کر سکتے ہیں۔ بس اے میرے ہم نشینو نوٹ کریں پہلا اصول۔ زندگی کا آخری کھانا کھانے کے لئے کسی بھی میڈیکل کانفرنس میں جانے سے تین روز قبل اور سات روز بعد میں بھوکا رہنا ضروری ہے۔ ورنہ بد ہضمی اور فوڈ پوائزننگ کے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔ دوم، اگر آپ کی عام زندگی میں اپنے کسی خیر خواہ ڈاکٹر دوست سے ملاقات نہیں ہو پاتی تو کم از کم ان سے ملنے کے لئے کانفرنسوں میں ضرور جایا کریں وہ انشااللہ آپ کو لنچ کے قریب ہی مل جائیں گے۔ سوم، کانفرنس میں صبح ساڑھے سات بجے، دن کے تین بجے، اور رات نو بجے ضرور جائیں کیونکہ درمیانی اوقات میں پنجابی سامعین کے لئے انگریزی درفنتنی محض توہین معاشرت ہے۔ چہارم، اپنی یا کسی کی گاڑی تینوں اوقات کے بعد ضرور منگوالیا کریں تا کہ فارما کمپنیوں کے تحفے کہیں غرقِ دریا نہ ہو جائیں۔ پنجم، قیمتی سوٹ پہننے کی بجائے عام سوٹ پہن کر جائیں چونکہ سردی، گرمی بذمہ ہال کی انتظامیہ کے ہے۔ لیکن آپ کے قیمتی اور پسندیدہ سوٹوں کی غتر بود آپ کے ذمے ہے۔ ششم، اگر آپ کی شخصیت متاثر کن نہیں تو کم از کم عینک اور وگ ضرور

لگائیں تا کہ ڈاکٹر نظر آ سکیں۔ ہفتم، فیملی کے علاوہ ایک عدد ملازم ساتھ ضرور رکھیں تا کہ لنچ کے شورِ محشر میں سہارہ شکم بھی بن سکے۔ اور وقتاً فوقتاً کمپنیوں کے تحفے گاڑی میں بھی رکھ آیا کرے۔ ہشتم، بنکوئٹ اور کلچرل شام ہرگز مس نہ کریں مگر صرف دوستوں کے ساتھ۔ ورنہ نر ما کی موجودگی کے باعث زوجہ کے نزلہ کے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔ نہم، رجسٹریشن کبھی جیب سے نہ کرائیں یہ فارما کمپنیاں غضب کی کمائی سے بھلا آپ کا خیال کیوں نہ کریں۔ اگر آپ ڈاکٹر نہیں بھی ہیں تو کوئی ڈاکٹر دوست تو ہو گا ہی۔ دہم، ایک عدد ایگزیکٹو کمیٹی والا بلا ضرور سینے پر آویزاں رکھیں تا کہ نچلے طبقے کے ڈاکٹروں والے ڈائننگ ہال کی بجائے VIP ہال میں جگہ پا سکیں۔ رہ گئی علمی ورفنطیاں تو گھر کے آرام دہ ماحول میں کمپیوٹر پر بیٹھ کر انٹرنیٹ کی انہی سائیٹس سے وہ سارا کچھ پڑھ لیں جہاں سے ان ماہر پروفیسروں نے پڑھ کر یہ لیکچر بنایا ہوا ہوتا ہے۔ اور ان کا مقصد امریکی لہجوں میں کارآمد اوقات یعنی کھانے کے درمیانی وقفوں میں ہمیں محض بور کرنا ہوتا ہے۔ آخری التماس ہے کہ یہ نکتہ دانیاں کہیں ڈاکٹروں، انجینیر وں، کی انجمنوں کو نہ بتا دیں۔ ورنہ بے چارے کانفرنسیں منعقد کرانے کا تردد کرنے کی بجائے نوٹس، تحفے اور لنچ بکس آپ کے گھروں میں نہ بھجوانا شروع کردیں کیونکہ دنیا میں وقت کم اور مقابلہ سخت ہوتا جارہا ہے۔

پانی سے گاڑی چل سکتی ہے

ہمارے کسی دوست نے ایک بار کہا تھا کہ اگر اخبارات میں سے ''گا، گے، گی'' جیسے الفاظ نکال دیئے جائیں تو آدھا اخبار خالی ہو جائے گا۔ اس بات کو یوں بھی بیان کر سکتے ہیں کہ اگر سیاستدانوں کے بیانات میں سے بھی یہی الفاظ نکال دیئے جائیں تو وہ سب کے سب یکدم گونگے ہو جائیں گے۔ اگر سیاستدان گونگے ہو گئے تو اخبارات خالی ہو جائیں گے۔ لیکن یہ بھی درست ہے کہ اگر اخبارات خالی ہو گئے تو سیاستدان اندھے ہو جائیں گے' تو کیا سیاستدانوں اور میڈیا کا چولی دامن کا ساتھ ہے؟ ہمارا خیال ہے کہ ایسا کہنا کسی حد تک تو صحیح ہے لیکن یہ مکمل طور پر درست اس لئے نہیں ہے کہ اس حمام میں صرف سیاستدان ہی ننگے نہیں ہیں بلکہ اب تو ماشاءاللہ سائنسدان بھی ننگے نظر آنے لگ گئے ہیں۔ ہمارے ساتھ قوم کے تقریباً سبھی فارغ عوام نے ٹی وی پر حامد میر کی دھواں دار مدح سرائی اس عظیم سائنسدان کے لئے دیکھی ہوگی کہ جو موصوف پانی سے کار چلانے کے حق میں دلائل دے رہے تھے۔ ہمارا خیال ہے کہ موصوف سائنسدان کے ساتھ یہ بہت بڑی زیادتی کر دی گئی ہے کہ اس بے چارے کے دعوے کو ٹیسٹ کرنے یا دہرانے کی بجائے تضحیک کا نشانہ بنا دیا گیا اور وہ بدنصیب ہمارے بھائی نوبل پرائز سے محروم رہ گئے ہیں۔ خیر اس کا ایک فائدہ انہیں اور صوبہ سندھ کو ضرور پہنچا ہے کہ موصوف اور ان کی عظیم یونیورسٹی کئی ماہ تک میڈیا کی سرخیوں میں رہے۔ یہ بھی بہت بچت ہوگئی کہ اس عظیم سائنسدان کے اساتذہ اور وائس چانسلر نے اپنے عہدوں سے استعفیٰ نہیں دے مارا اور پاکستان عالمی سطح پر ذلت آمیز سائنسی کارنامے سے بال بال بچ گیا۔ وگرنہ یہ عین ممکن تھا کہ گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ والے اپنا ہیڈ آفس مستقل طور پر پاکستان میں منتقل کر لیتے اور صبح شام جو عظیم عالمی ریکارڈ یہاں بن رہے ہیں ان کو چھاپ چھاپ کر ہلکان ہوتے رہتے۔

ہمارے نزدیک اس عظیم اور مظلوم سائنسدان نے کوئی انوکھا دعویٰ تو نہیں کر دیا تھا کہ اسے نوبل پرائز اور گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ کے قابل نہ گردانا گیا۔ اس سے قبل ہمارے بے شمار رہنمایانِ قوم پانی سے گاڑی تو نہیں چلا سکے لیکن ہواؤں میں بے شمار قلعے نہ صرف تعمیر کر چکے تھے بلکہ تادمِ تحریر مسلسل تعمیر کرتے چلے جا رہے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم نے اپنی گنہگار آنکھوں سے خود اخبارات میں بھی پڑھا تھا کہ فیلڈ مارشل ایوب خان صاحب نے دنیا بھر کے میڈیا کے سامنے 1965 کی پاک بھارت جنگ میں یہ دعویٰ داغ دیا تھا کہ ہم بھارت کو عبرتناک شکست دے کر کشمیر کو آزاد کرا لیں گے۔ صدر ایوب کے اس ہوائی قلعے میں بالآخر کشمیر قید ہو کر رہ گیا۔ ڈیڈی کی اس آواز میں ہونہار وزیرِاعظم پاکستان زُلفی نے 1971 میں یوں ہاں میں ہاں ملائی کہ اقوامِ متحدہ کے اجلاس میں دنیا بھر کے سامنے پولینڈ کی قرارداد پھاڑتے ہوئے ایک نیا طاقتور قلعہ ہوا میں یہ کہتے ہوئے تعمیر کر کے دکھا دیا کہ ہم بھارت سے ہزار سال تک جنگ کریں گے اور اس کے ٹکڑے ٹکڑے کر دیں گے۔ خیر ان کا آدھا ہوائی قلعہ ڈھنے سے بچ گیا کہ جب دو ماہ بعد ہی بھارت نے پاکستان کے ٹکڑے کر دیئے۔ اور انسانی تاریخ کی عظیم فوج کے بانوے ہزار جوانوں کو قید کر لیا۔ جس طرح پانی والے سائنسدان کو ہم نے ہاتھ باندھ کر زبردستی نوبل پرائز جیتنے سے محروم کر دیا ہے۔ اسی طرح بالآخر ایوب ڈیڈی کی فوج نے خوبصورت زلفی کے ہاتھ پاؤں باندھ کر گردن ڈھائی فٹ لمبی کر دی۔ اور اس طرح ان کے ہوا میں قلعہ تعمیر کرنے کے عظیم کارنامے کو ملیا میٹ کر کے رکھ دیا۔ حالانکہ وہ بھی ملالہ جیسے لاکھوں شہیدوں کی طرح نوبل پرائز بس جیتنے ہی والے تھے۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ ہم تو عظیم قوم ہیں لیکن ہمیں دشمن ہی ترقی کرنے نہیں دیتا۔ حالانکہ ہم سے زیادہ عقلمند اور ذہین سائنسدان اور سیاستدان کسی قوم نے پیدا نہ کئے ہوں گے۔

قدرت نے کائنات میں تین بنیادی اجزاء جمع کر رکھے ہیں یعنی ہوا' پانی اور مٹی۔ ہم نے ہوا اور پانی کو تو فتح کرنے میں ایسے ایسے کمالات دکھا دیئے ہیں کہ قدرت بھی شاید لرز گئی ہوگی کہ پاکستانیوں نے کس کس طریقے سے اس کی دو تہائی حکومت کو زیر کر رکھ دیا ہے۔ یعنی ہوا میں اس قدر عظیم قلعے دیکھ کر ہوا نے اور پانی سے گاڑی چلتے دیکھ کر پانی نے ہم سے پناہ مانگ لی ہے۔ اب رہ گیا قدرت کا اگلا جزو یعنی مٹی۔ ہم نے اس میدان میں بھی حالانکہ ریت کے قلعے بنا کر بہت سے اہم کارنامے سرانجام دے کر عالمی ریکارڈز

توڑنا تو ایک طرف بلکہ مار مار کر اور بھنبھوڑ بھنبھوڑ کر ان کا بھرکس نکال دیا ہے۔ لیکن پھر بھی وطن کی اس مٹی نے ہم سے ہار نہ مانی تھی۔ اور بڑی اکڑ میں تھی کہ میں ہوا اور پانی کی طرح مائع یا گیس نہیں ہوں۔ ٹھوس ہوں بلکہ اس قدر ٹھوس کہ مجھے شاید یہ لوگ پانی اور ہوا کی طرح شرمندہ نہ کر سکیں۔ لیکن مٹی کی یہ خام خیالی حال ہی خاک میں مل گئی ہے کہ جب تھر پارکر کے ریتلے ٹیلوں سے درجنوں بھوک کی ماری ہوئی بچیوں اور ان کی ماؤں کی لاشیں پے در پے نکل آئی ہیں اور ان کی روحیں ہمارے وزیروں مشیروں کے دورہ تھر پارکر میں مرغن کھانوں کے ارد گرد چنگاڑ رہی ہیں۔ صحرا سے اتنی لاشیں چونکہ پہلی بار برآمد ہو رہی ہیں تو اب تو گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ والوں نے اپنا ہیڈ آفس مٹھی میں مستقل قائم کر لیا ہوگا۔ کہ یہاں سائنسدانوں اور سیاستدانوں کے ساتھ ساتھ حکمرانوں نے دنیا کے عظیم کارناموں کے ایسے ایسے ریکارڈز بنانے اور توڑنے کا تہیہ کر لیا ہے۔ کہ بار بار آنے سے بہتر ہے مستقل ہی یہاں رہ لیتے ہیں۔ ان کے یہاں شفٹ ہونے کے مزید کئی ایک فوائد بھی ہیں۔ مثلاً قریب ہی ان کو بھرے پیٹ والا بلاول یوتھ فیسٹیول میں جھومتا گھومتا بھی مل جائے گا۔ اور اس طرح انہیں ہمارے عظیم رہنماؤں اور نحیف عوام کے تقابلی جائزہ لینے کے لئے زیادہ تگ و دو بھی نہ کرنی پڑے گی۔ یہ سارے ہوا، پانی اور مٹی والے ریکارڈ تو ہم نے توڑ کر دکھا دیئے ہیں مگر ایک ایسا انہونا واقعہ بھی یہاں رونما ہو گیا ہے کہ اب سمجھیں کہ ہمیں عالمی ریکارڈز کے ساتھ ساتھ نوبل پرائز بھی منتیں کر کر کے دیئے جائیں گے۔ اور پھر قدرت کے تینوں شاہکار یعنی ہوا، پانی اور مٹی بھی منہ دیکھتے رہ جائیں گے۔ کہ جب انہیں خبر ہوگی کہ ہمارے محبوب وزیر اعظم نواز شریف نے مٹھی پہنچ کر بھی کچھ کھانے پینے سے صاف انکار کر دیا ہے۔ یہ ایک عجب سی اور الٹی پلٹی سی بات لگتی ہے۔ کہ دیگیں بھی کھڑک رہی ہوں لیکن ہیرو وزیر اعظم پر اس کا اثر بھی نہ ہو رہا ہو۔ اب تو احمد رُشدی عالم بالا میں اپنا مشہور نغمہ کچھ یوں گنگنا رہے ہوں گے کہ۔

پانی میں دیا جل سکتا ہے
دریا اُلٹا چل سکتا ہے

جل سکتی ہے سورج کی کرن
پر تجھ کو بھلانا مشکل ہے

پانی سے انجن چل سکتا ہے
ہوا میں قلعہ بن سکتا ہے

ہو سکتا ہے لاشوں پہ جشن
نواز بھوکا رہ سکتا ہے

یہ ریکارڈ تڑانا مشکل ہے
اور تجھ کو بھلانا مشکل ہے

شکر ہے وہ خواب تھا!

رات خواب میں کیا دیکھتے ہیں کہ ہمیں شہنشاہ پنجاب شہباز شریف کے دربار میں پیش کر دیا گیا ہے۔ وہ ہم سے ناراض دکھائی دے رہے ہیں اور ہم ڈر کے مارے اپنے داہنے ہاتھ کی چند انگلیوں کو مروڑ مروڑ کر دل ہی دل میں برا بھلا کہہ رہے ہیں کہ نہ وہ ہمارے قلم کی مدد کرتیں اور نہ ہم خادم شہنشاہ کے تیز ترین ترقیاتی منصوبوں کے خلاف کچھ لکھ پاتے۔ حالانکہ ہم نے کہیں بھی سچ کو تلخ نہیں ہونے دیا تھا اور اس قدر میٹھا لکھا کہ اکثر قارئین اس ڈر سے ہمارے کالم سے پرہیز کرنے لگ گئے کہ کہیں انہیں ذیابیطس نہ ہو جائے۔ اب سین یہ تھا کہ موصوف شہنشاہ کے دائیں جانب ایک چمچہ خاص نے ہاتھ میں ہمارے لکھے گئے کالموں کا ایک پلندہ دبا رکھا تھا اور بائیں جانب رانا ثناء اللہ تلوار لیے کھڑے تھے۔ دربار حاشیوں سے کھچا کھچ بھرا ہوا تھا۔ اور ہمیں اس میدانِ حشر میں کوئی ایسا چہرہ نظر نہیں آ رہا تھا جس سے خیر کی توقع کی جاتی۔ وہاں تین چار گروہ نمایاں نظر آ رہے تھے۔ ایک گروہ ان بیوروکریٹس کا تھا جنہوں نے ترلے کر کر کے خادم اعلیٰ سے سستے تندور کھلوائے تھے۔ نیز لاہور شہر کے بیچوں بیچ میٹرو بس کے اردگرد جنگلہ تعمیر کرنے کا مشورہ بھی دیا تھا۔ دوسرا گروہ ''لفافہ صحافیوں'' کا تھا۔ جنہوں نے نہایت عرق ریزی سے ہمارے جملوں کی مٹھاس میں سے بھی زہر کشید کر کے جہاں پناہ کا مزاجی پارہ بلند کر رکھا تھا۔ تیسرا گروہ ان کاروباری وسیاسی حضرات کا تھا۔ کہ جن کو خدشہ تھا کہ ہمارے کالموں میں چھپی سچائیوں میں سے کسی ایک سے بھی اگر وزیر اعلیٰ متفق ہو گئے تو پھر ان کی روٹی بوٹی بند۔ چوتھا گروہ کچھ ''فرنٹ مین'' قسم کے دلالوں پر مشتمل تھا کہ جن کا ایمان تھا کہ اگر ظلِ الٰہی نے برق رفتاری سے سیاسی اور ترقیاتی منصوبے جاری نہ رکھے تو ان کا بوریا بستر گول ہو سکتا ہے۔ ایک گروہ ''خواجہ سراؤں'' کا بھی تھا کہ جن کے بارے میں اس مصیبت کے وقت میں بھی ہمیں ہنسی آ رہی تھی کہ یہ محض شہباز شریف کے منہ سے نکلے ایک ہی جملے پر کتھک ڈانس کرنا شروع کر دیں گے۔ اور اس قدر شور و غوغا کریں گے کہ ہر طرح کے کڑوے یا میٹھے سچ کو رولے میں دفن کر کے رکھ دیں گے۔

اچانک شہنشاہ نے اپنا چہرۂ مقدس ہماری جانب موڑا۔ اور جذبات سے بھرپور تقریری انداز میں فرمایا کہ لاہور کی آبادی ایک کروڑ سے تجاوز کرتی جا رہی ہے۔ تو کیا ہم لاکھوں لوگوں کو سفر کی سہولیات دینے کے لئے میٹرو بس کا جال نہ بچھاتے؟ ہم نے ماتھے سے پسینہ پونچھتے ہوئے ان کی ہاں میں ہاں ملائی کہ واقعی جہاں پناہ کے اس منصوبے سے لاکھوں لاہوریوں کو آرام دہ، تیز رفتار اور کم قیمت سفر میسر ہے۔ جہاں پناہ ہمارے جواب پر ابھی خوش ہونے ہی والے تھے کہ دائیں جانب والے چمچۂ خاص نے ہمارا ایک کالم ہوا میں لہرایا اور شہنشاہ ثانی کو متوجہ کر کے کہا کہ جناب یہ ڈر کے مارے ہاں میں ہاں ملا رہے ہیں۔ حالانکہ اس کالم میں یہ لکھ چکے ہیں کہ پنجاب کے کل بجٹ کا ساٹھ فیصد صرف لاہور پر لگانے کی بجائے اگر ہر حلقہ، شہر اور گاؤں میں انصاف کے ساتھ خرچ کیا جاتا تو بیرونِ لاہور کے سسکتے بلکتے عوام کو روزگار، تعلیم اور علاج کے لیے لاہوری نہ بننا پڑتا۔ وہ اپنے ہی علاقوں میں رہتے اور لاہور کی آبادی کروڑوں تک نہ پہنچتی۔ یہ سنتے ہی شہنشاہ نے قہر آلود نظروں سے ہمارے سر کو گھورا۔ اور دوبارہ سے ایک جذباتی تقریر شروع کر دی کہ اگر ہم سستے تندور نہ لگاتے تو لاکھوں لوگ سستی روٹی کیسے کھاتے؟ ہم نے گھبرا کر اپنے پیٹ پر ہاتھ پھیرا اور حاکم وقت کی تعریف فرمائی کہ یقیناً بے شمار مزدوروں اور غریبوں کو سستی روٹی میسر آتی رہی۔ ساتھ ہی ہم نے چور نگاہوں سے چمچۂ خاص کی طرف دیکھا جو ہمارا ایک اور شائع شدہ کالم ڈھونڈنے میں مصروف تھے۔ بالآخر اس کے ہاتھ میں ہمارا ایک اور نامۂ اعمال لہرا رہا تھا، جس میں ہم نے بڑے خلوص سے خادم اعلیٰ کو مشورہ دیا تھا کہ لاہور کے لوگوں میں طبقاتی تقسیم کرنے سے کہیں بہتر تھا کہ آٹا مافیا اور ذخیرہ اندوز فلور ملوں سے قانون پر عمل کرواتے تا کہ سال بھر سب لاہوریوں کو مناسب مقدار میں گندم ملتی رہتی اور بازار میں ایک ہی روٹی کے مختلف نام رکھ کر چار قسم کی قیمتیں وصول کرنے کا رواج نہ پڑتا۔ سی ایم صاحب نے پھر قہر آلود نظروں سے ہمارے سر کو گھورا۔ اور

اپنی مائیک توڑ عوامی تقریر جاری رکھی۔ اور ارشاد فرمایا کہ ہم نے عوام کو اندھیروں سے نکالنے کا عزم کر رکھا ہے اور چولستان میں ہزار میگاواٹ کا سولر پارک بنانا چاہ رہے ہیں تو کیا نہ بنائیں اور مظلوم عوام کو تڑپتا چھوڑ دیں؟ ہم نے دست بستہ عرض کی کہ جناب یہ تو وقت کی ضرورت ہے۔ مگر ہماری مدح سرائی ابھی ادھوری ہی تھی کہ چمچۂ خاص نے ہمارا ایک اور کالم پڑھنا شروع کر دیا کہ دیکھیں یہ لکھتے ہیں کہ دنیا کا سب سے بڑا سولر پارک امریکہ نے کیلی فورنیا میں بنانے کا اعلان کیا ہے جس کی پیداوار محض 660 میگاواٹ ہوگی۔ امریکہ کے مقابلے میں ہم کچھ بھی نہیں لیکن اعلان ایک ہزار کا کر بیٹھے ہیں۔ جواب بن نہیں پا رہا۔ ظلِ الٰہی نے پھر قہر آلود نظروں سے ہمارے سر کو گھورا اور ہم پر طنزیہ اور تمسخرانہ نگاہ ڈالتے ہوئے بیان جاری رکھا کہ ہم نے عوام کی حفاظت کی قسم کھا رکھی ہے اور سہولتوں کا جال پھیلانے میں دن رات ایک کر رکھا ہے۔ ہم نے بے سود لب کشائی کرنے کی بجائے اپنے سر ہی کو ہلا کر ان کو داد دی۔ لیکن چمچۂ خاص نے پھر بھانڈہ پھوڑ دیا کہ یہ صاحب کالم میں لکھتے ہیں کہ لاہور شہر میں روزانہ دو کروڑ کے ڈاکے نیز گاڑی چوری کے واقعات سے عوام بے حد عدم تحفظ کا شکار ہیں۔ اور اس وقت عوام کی مایوسی بہت بڑھ جاتی ہے کہ جب ان ڈاکوں میں پولیس ملوث نظر آتی ہے۔ کچھ پولیس مال پانی بنانے اور باقی کی پولیس وی آئی پی کی حفاظت میں مصروف نظر آتی ہے۔ لہذا عوام کا اللہ حافظ۔ اب کے بار تو شہباز بھائی نے خون آلود نظروں سے ہمارے سر کو گھورا۔

درحقیقت سایۂ خداوندی، ظلِ الٰہی، شہنشاہ جمہوریت اور خادمِ اعلیٰ ایک نہایت دردمند دل رکھنے والے سیاسی رہنما واقع ہوئے ہیں۔ بس ذرا طبیعت کی سختی، جولانی اور تیزی ان کی خوبیوں کو گہنا دیتی ہے اور ان کا اچھا سے اچھا منصوبہ بھی بے شمار منفی اثرات چھوڑ جاتا ہے۔ چونکہ موصوف کبھی کبھار مشیروں سے دور رہ کر انصاف سے بھی کام لے لیتے ہیں اس لئے ہمیں یہ امید بندھ چلی تھی کہ چمچۂ خاص کے بھڑکانے کے باوجود وہ بائیں جانب کھڑے جلاد کو ہماری جان لینے کی تکلیف کرنے کا موقع نہیں دیں گے۔ کہ اچانک انہوں نے چمچۂ خاص سے ہمارے کالموں کی سمری بیان کرنے کا حکم صادر فرما دیا۔ ہم دل ہی دل میں گھبرا گئے کہ اب خیر نہیں کیونکہ موصوف وزیر اعلیٰ کے بارے میں مشہور ہے کہ اپنی آنکھوں سے حقائق جانچنے کی بجائے اپنے کانوں سے سن سنا کر انصاف کرنے پر زیادہ یقین رکھتے ہیں، اور سمری جو وہ سننے جا رہے ہیں یقیناً اس میں چمچۂ خاص نے کوئی رورعایت ہرگز نہ رکھی ہوگی۔ بالآخر چمچۂ خاص یوں گویا ہوئے کہ ''حضور یہ کالمسٹ اپنے آپ کو آپ سے زیادہ سیانا سمجھتے ہیں اور آپ کے احکامات کو نادر شاہی احکامات کہتے ہیں۔ اپنے بہترین ساتھیوں سے مشورہ کے بعد بھی آپ جن منصوبوں کا اعلان کرتے ہیں یہ ان میں کیڑے نکالتے ہیں۔ آپ پر پنجاب کا بجٹ صرف لاہور پر صرف کرنے کا الزام لگاتے ہیں۔ آپ پر یہ بھی الزام دھرتے ہیں کہ آپ صرف مالشیوں کی باتوں کو اہمیت دیتے ہیں۔ زیادہ خطرناک بات یہ کرتے ہیں کہ عملاً صوبہ پنجاب آپ نے اپنے بیٹوں، بھانجوں کے حوالے کر رکھا ہے اور خود سیاسی شعبدہ بازیاں کرتے رہتے ہیں۔ علاوہ ازیں جناب یہ آپ کے بڑے بھائی کو بھی نہیں بخشتے اور الزام لگاتے ہیں کہ وہ بھارت کو جو پسندیدہ ترین ملک کا درجہ دینا چاہتے ہیں، اس کے پیچھے ان کا مقصد بھارت میں چلتے ہوئے اپنے اربوں کے کاروبار کو بچانا ہے۔ گو کہ یہ حضرت ذاتی طور پر آپ کی حکومت کو زرداری کی حکومت سے بہتر سمجھتے ہیں لیکن لوٹ مار میں اس کے برابر سمجھتے ہیں۔ یہ بھی الزام آپ پر تھوپتے ہیں کہ آپ عالمی طاقتوں کے آلۂ کار ہیں اور بھارت کی خواہش پوری کرنے کے لیے نہ تو پانی سے بجلی بنانے کے بڑے منصوبے مکمل کرانا چاہتے ہیں اور نہ ہی پاکستان میں بھارتی دراندازی پر کوئی روک ٹوک رکھنا چاہتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ آپ ملک میں بلدیاتی انتخابات نہیں ہونے دیں گے۔ مشرف کو سیاسی ڈرائی کلین کر دیں گے۔ جاگیرداروں کو پھلنے پھولنے دیں گے اور ایک سرمایہ دار کی حیثیت سے عوام کا سارا سرمایہ چوس لیں گے۔ مزید ڈالر ڈرامے کریں گے اور سیاسی طور پر عوام کو اور اداروں کو بھی مضبوط نہ ہونے دیں گے''

بدقسمتی سے سارا خلاصہ ہمارے خلاف چلا گیا تھا اور اوپر سے چونکہ وہ خادمِ اعلیٰ نے کانوں سے سنا تھا جس کا کہ ان پر اثر بھی زیادہ ہوتا ہے، اس لیے اب خیر کی توقع عبث تھی۔ لیکن پھر بھی ہمیں اتنا خطرہ محسوس نہیں ہو رہا تھا کہ وہ ہمارے خلاف کوئی بڑا فیصلہ کر دیں گے کہ اچانک انہوں نے پھر غصے سے ہمارے سر کو گھورا اور جذبات میں بہہ کر ہمارے قتل کا حکم جاری کرتے ہوئے چلائے۔ ''اوئے توں اپنے آپ نوں نہ صرف ساڈے کولوں بہتا سیانا سمجھناں ایں بلکہ اپنا چینل سر وی ساڈے ورگا بنا رکھیا ای''۔ اور اس کے ساتھ ہی جلاد کا ہاتھ حرکت میں آ گیا اور ہماری گردن تن سے جدا ہونے والے جھٹکے سے ہماری آنکھ کھل گئی۔ اور ہماری جان میں جان آئی کہ ''شکر ہے یہ محض خواب ہی تھا''......!

دندان شکن

(یہ مضمون سولہویں عالمی ڈینٹل کانفرنس کے موقع پر پڑھا گیا)

بتیس دانتوں کے اندر زبان رکھنا تو سنا تھا مگر یہ نہیں پتا تھا کہ یہ بتیسی اتنی طاقتور ہے کہ پورا کنبہ پال سکتی ہے۔ جی ہاں دانتوں کے ڈاکٹر نے صرف دانتوں کے بیچوں بیچ زندگی کا معاشی رقص کرنا ہے۔ مہنگائی کے دور میں قیمتیں بڑھ رہی ہیں، لیکن بتیسی کے دانت نہیں بڑھ رہے بلکہ مستزادیہ کہ دانت کم ہو رہے ہیں، اور اس کے ساتھ ہی ڈینٹسٹ کے بھاگ بھی گہری نیند سوتے جا رہے ہیں۔ فیس جتنی چاہے بڑھا لیں گزارہ مشکل ہے۔ ہاں اس کسمپرسی کو مصنوعی دانت لگانے کے کاروبار نے ذرا کم کیا ہے۔ اور گرے ہوئے ایک دانت کی قیمت ہزاروں روپوں تک پہنچ چکی ہے۔ اب اگر بریسز ایجاد نہ ہوتے تو شاید ڈینٹسٹ کو بھی دیگر ڈاکٹروں کی طرح نیویارک میں ٹیکسی چلانا پڑتی۔

ہمارے ایک جاننے والے ڈینٹسٹ صاحب اچھے خاصے مخمصے کا شکار ہیں یہ سننے کے بعد کہ جدید فیشن زدہ دنیا میں اب یہ تجویز زیرِغور ہے کہ مرنے والے کا تابوت اس کے پیشے کا ہمشکل ہوگا۔ دراصل ان کو یہ پریشانی لاحق ہے کہ ہارٹ سپیشلسٹ کے تابوت کی شکل دل جیسی یا آئی سپیشلسٹ کا تابوت آنکھ جیسا بنانا قطعی مشکل نہیں، لیکن ڈینٹسٹ کا تابوت اگر دانت کی شکل کا ہوا تو داڑھیں ناراض اور اگر داڑھ کی شکل کا ہوا تو اگلے دانت ناراض، اوپر والے کی شکل اپنائیں تو نیچے والے معترض۔ خیر ہمارے خیال میں یہ کوئی اتنا بڑا مسئلہ نہیں ہے کہ جس کو حل کرنے کے لئے ایک دوسرے کے دانت توڑنے پڑیں یا کم از کم کھٹے کرنے پڑیں۔ کیونکہ ڈینٹسٹ کا تابوت بڑے آرام سے فل بتیسی جیسا بنایا جا سکتا ہے۔

کسی نے ارسطو کا یہ قول دہرایا کہ عورت کے دانت مرد سے کم ہوتے ہیں تو ہمارے دوست ڈاکٹر زوبے (پولش زبان میں اس کا مطلب بھی دانت ہے) خاصے حیران ہوئے کہ اس قدر دانش مند انسان نے کبھی اپنی بیوی کا منہ کھول کر بھی نہیں دیکھا ہوگا۔ کیونکہ مرد و عورت کے دانت برابر ہوتے ہیں۔ ہوسکتا ہے ارسطو کی بیوی غیر معمولی طور پر اس قدر خاموش طبع رہی ہو کہ ارسطو کبھی اس کا منہ ہی نہ کھلوا سکا ہو۔ مزید عین ممکن ہے کہ ارسطو کی دانش کی وجہ سے شاید یہی ہو کہ کبھی اس کو بیوی سے تکرار نہ کرنی پڑی ہو جبکہ ہماری آدھی زندگی دفتر میں اور بقایا کی آدھی زندگی بیگم سے گفتگو میں بسر ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اسی تناسب سے ہماری دانش مندی بھی محض آدھی رہ گئی ہے۔

دانت نکالنا یا دانت دکھانا کوئی دانش کی علامت نہیں سمجھی جاتی جب تک کہ وہ درد و غم کی سٹیج پر نہ پہنچ جائیں۔ اس لئے سمجھدار انسان پوری زندگی میں شاذ ہی ڈینٹل کلینک کا چکر لگاتا ہوگا۔ لیکن شیطانی ذہن کا کیا کہنا کہ ایک بار کسی ڈینٹل ڈاکٹر صاحب کی بے جا مصروفیت کے باعث فرقت میں تڑپنے والی بیگم صاحبہ کسی غیر سے معاشقہ لڑا بیٹھیں۔ موصوف عاشق نے طریقہ یہ اپنایا کہ ڈاکٹر صاحب سے ٹوکن لے کر کلینک میں بیٹھنے کی بجائے سیدھا ان کے گھر کی راہ لیتا۔ جونہی راز کھلا تو شاید تبھی سے ٹوکن لینے کے بعد مریض کو کلینک میں ہی بٹھایا جاتا ہے۔

غذا اور صحت کے ماہرین اس نکتہ پر متفق ہیں کہ غذا کو خوب چبا کر کھائیں بلکہ ایک ایک لقمہ دانتوں کی تعداد کے برابر یعنی 32, 32 مرتبہ چبائیں۔ ہمیں ذرا اس نکتہ دانش پر شک ہے کیونکہ یہ محاورہ بوڑھوں کے خلاف بنایا گیا ہے۔ بوڑھوں کو کھانا زیادہ چبانے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کا ہاضمہ سست پڑ جاتا ہے۔ اب اگر وہ اپنے دانتوں کی تعداد کے مطابق چبائیں گے تو چونکہ منہ تو خالی ہے پس سالم نگلتے ہی وفات پا سکتے ہیں۔ یہ محاورہ ہمیں بوڑھوں سے جان چھڑانے جیسا لگتا ہے۔ اب اسی محاورے کا غلط استعمال دیکھیں کہ ہمارے بھیا دوست ہر وقت جگالی کرتے نظر آتے ہیں۔ استفسار پر فرمایا کہ چونکہ خوب چبانے کا حکم ہے اس لئے ہر وقت منہ میں کچھ نہ کچھ رکھتا ہوں تاکہ خوب چبا سکوں۔ یہ کہتے ہی باچھ سے ذرا سی پیک لیک ہو جاتی ہے تو پھر محاورے پر عمل کی خاطر دوسرا پان منہ میں رکھ لیتے ہیں۔

ہمارے ایک ماہر منشیات جواب ماہر نفسیات کہلاتے ہیں، نے ایک دفعہ اپنے اخبار میں لکھا کہ خوش خوراک دانوں سے اپنی قبر کھودتے

رہتے ہیں۔ محاورے کی گہرائی اور گیرائی قابلِ رشک ہے، مگر خوش فکرے ایک دوسرے دوست فرمانے لگے کہ چلو گورکن کا خرچہ تو بچا۔ پھر سوال داغ دیا کہ کیا دانت اللہ نے محض برش کرنے کے لئے دیئے ہیں یا دوسروں کو محض چک کاٹنے کے لئے۔ اگر یہ خوراک کو کھانے کے لئے ہیں تو ان کا بہترین مصرف یہ ہے کہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے ہی رہیں۔ ورنہ فارغ دانت تو صرف منہ چڑانے کے لئے ہی رہ جائیں گے۔ یا پھر فارغ ہاتھ منہ خلال کرتے نظر آئیں گے۔ چونکہ ہماری مصروف قوم کے دونوں ہاتھ ہر وقت مصروف رہتے ہیں یعنی ایک ہاتھ میں موبائل یا سگریٹ وغیرہ رہتے ہیں مگر دوسرا چہرے کے ارد گرد منڈلاتا رہتا ہے۔ یہ طواف ناک کرنے سے تو بہتر ہے کہ ہم دانت خلال کرتے رہیں۔ خیر دانتوں سے قبر کھدوانے والی بات ملکی معیشت کی طرح نظر انداز کرنے والی چیز ہرگز نہیں۔

لیکن اللہ کے کرم سے ہمیں نہ ملکی معیشت کی فکر ہے اور نہ تڑپ تڑپ کر مرنے کی۔ کیونکہ معیشت کو ہم نے آئی ایم ایف اور دانتوں کو ڈینٹسٹ کے حوالے کر رکھا ہے۔ وہ دونوں جب چاہیں ہماری معیشت کو داڑھ تلے داب لیں یا نہ چاہیں تو اپنے دانتوں کو ہماری معیشت کے حوالے کر کے غریبوں کی تکابوٹی کر ڈالیں۔

دانتوں کے بجنے سے سردی کی شدت کا بھی اندازہ کیا جا سکتا ہے، لیکن اگر کوئی خچرا بوڑھا اپنی بتیسی میز پر رکھ کر سو جائے تو اس ٹیسٹ کو بھی ناکام کیا جا سکتا ہے۔ بس اسی لئے اب دانتوں کے ڈاکٹر کوشش کرتے ہیں کہ فل بتیسی نہ بنائیں۔ حالانکہ ہم نے خود دیکھا ہے کہ پوری بتیسی کے اپنے فائدے ہیں۔ پہلا فائدہ تو ہمیں اس وقت نظر آیا جب سامنے والوں کی بوڑھی ساس بہو کو صلواتیں سناتے سناتے تھک گئیں تو بتیسی اتار کر ہاتھ کی انگلیوں پر چڑھا لی اور پھر کئی گھنٹے ہاتھ نچا نچا کر بہو کو زچ کرتی رہیں۔ دوسرا واقعہ اس بوڑھے کا یاد آیا ہے کہ جو کئی ہزار روپے کی شرط صرف اس لیے جیت گئے تھے کہ وہ اپنے مصنوعی دانتوں سے اپنی آنکھ کو چک کاٹ سکتے تھے۔ بتیسی کے کئی کراہت آمیز مناظر بھی ہماری یادداشت میں محفوظ ہیں۔ یعنی ایک بڑھیا کو عادت تھی کہ پانی کے برتن میں بتیسی ڈبو کر رات کو فرج میں رکھ دیا کرتی تھی اور صبح لگا لیا کرتی تھی۔ ایک روز فرج سے برتن اُٹھانا بھول گئی تو اس کی بیٹی نے غلطی سے وہی ٹھنڈا پانی ابا کو پیاس بجھانے کے لئے دے دیا۔

ہمیں وہ وقت تو یاد نہیں جب ہمارے دودھ کے دانت گرے تھے۔ لیکن بڑھاپے کے دانت گرنے کے رقت آمیز مناظر خوب یاد ہیں۔ بلکہ اب تو لوگ ہمیں ہدفِ تنقید بنانے سے بھی ڈرنے لگ گئے ہیں کیونکہ اب ہم ان کو دندان شکن جواب دینے کے لئے ان کے سر میں زور سے بتیسی مارنے کی صلاحیت سے بھی مالا مال ہو چکے ہیں۔

بعض بوڑھے جوڑوں کو آپس میں اس قدر محبت ہوتی ہے کہ وہ بتیسی بدل بدل کر باری باری کھانا کھاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ انہوں نے کفایت شعاری میں ہی ایک بتیسی خرید رکھی ہو، لیکن اس کا دوسرا فائدہ یہ ہے کہ وہ بآسانی اپنی بات دوسرے کے منہ میں گھسا سکتے ہیں۔

دانتوں میں بوٹی پھنسی تو سبھی نے دیکھی سنی ہوگی مگر بوٹی میں دانت پھنسا کسی کسی نے دیکھا ہوگا۔ اس طرح کا سانحہ عموماً ان بچوں کے ساتھ پیش آتا ہے جن کے دانت گرنے کی عمر آ چکی ہوتی ہے۔ کسی زمانے میں بڑے بوڑھوں نے مشہور کر رکھا تھا کہ گرے ہوئے دانت کو بچہ اگر چھت پر کہیں دبا دے تو اللہ جلد ہی اس کو بھائی عطا کر دیتا ہے، لیکن ہمیں یقین ہے کہ یہ بات چالاک والدین کی ایجاد ہے کیونکہ بچہ تو وہ خود لا رہے ہوتے تھے، بس بڑے منے میاں سے ذرا ضد کروا کر وہ احسان جتانے کے لئے اسے نئے مہمان کی آمد کی خبر دے کر شرمندگی سے بچے رہتے تھے۔ ایک دن منے میاں صبح اُٹھے تو ان کا ایک دانت غائب تھا۔ ابا نے اسے سمجھانے کے لئے کہہ دیا کہ بیٹا آپ کا دانت تو چوہا لے گیا۔ اگلے روز منے میاں نے بڑی مشکل سے ایک چوہا مار کر اس کا دانت نکال کر اپنا بدلہ اُتارا۔

ہم یہ دیکھ کر بہت حیران ہوئے کہ اب موبائل کے بھی نیلے دانت یعنی بلیو توتھ ہوتے ہیں۔ یہ غالباً چغل خوری کی شاید کوئی قسم ہے کہ جس کی مدد سے ایک فون کی معلومات دوسرے کو چوری چھپے دی جا سکتی ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ ڈیجیٹل سائنسدانوں نے یہ ٹیکنالوجی محلے کی پھاپھاؤں کو دیکھ کر ایجاد کی ہوگی۔ فرق صرف اتنا رکھا ہے کہ فون سے صرف اصلی معلومات ہی منتقل کی جا سکتی ہیں۔ یعنی بلیو توتھ ہیرا پھیری کرنے سے یکسر قاصر ہے۔ جبکہ ہماری کپیسٹی اتنی وسیع ہے کہ نیلے دانتوں کی پوری بتیسی بھی ہمارے ڈرائیور اور کالونی کے نمازیوں کی انفارمیشن شیئر کرنے کی صلاحیت کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

ہتھنی جن دانتوں کو دکھاتی ہے اس سے کچھ کھا نہیں سکتی اور جن سے کھاتی ہے ان کو دکھا نہیں سکتی۔ یہ خوبی بھی اللہ نے حضرتِ انسان کو ودیعت کی ہے کہ اس کے ایک ہی جیسے دانت کھانے، دکھانے اور چڑانے کے کام آ سکتے ہیں۔ وگرنہ یہ کام ہاتھیوں کو کرنا پڑتا تو ان کو

دانتوں پسینہ آ جاتا۔ ہمارے تایا حضور ہر کھانے کے بعد خاصی دیر تک جگالی کرتے رہتے تھے۔ ہم حیران ہوتے تھے کہ کھانا تو یہ کب کا کھا چکے ہیں اور اب کیا چبا رہے ہیں۔ پوچھنے پر عقدہ کھلا کہ یہ دراصل ان کے دانتوں کے اندر بنے کھوڑوں کا کمال ہے جو کل لئے گئے کھانے کا کم از کم آدھا تو سٹور کرے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

خیر دانت انسان کا حسن ہیں، چاہے مادھوری ڈکشٹ کے ہوں یا کھیل کے میدان والی چیئر لیڈرز کے۔ اس کا فائدہ ٹوتھ پیسٹ والی کمپنیاں یوں اٹھاتی ہیں کہ اشتہار میں ہیما مالینی کے دانت دکھا کر ٹیوب میں ایسی پیسٹ مہیا کرتی ہیں کہ استعمال کے بعد انسان کا منہ پٹھانے خان جیسا ہو جائے۔ لاہور کے الحمرا ہال میں ایک بوڑھا گلوکار جب خوب زور لگا کر اپنی لے اُٹھاتا تو اُس کی بتیسی اُکھڑ کر باہر آ جاتی۔ وہ سیٹ کر کے پھر زور لگاتا تو پھر باہر آ جاتی۔ ایک منچلے سے رہا نہ گیا تو زور سے پکارا خان صاحب گانا بھی سناؤ گے کہ کیسٹیں ہی بدلتے رہو گے۔ بعض لڑکیاں بھی جب مسکراتی ہیں تو کمپیوٹر کی سی ڈی کی طرح ان کی کیسٹ مسوڑھوں سمیت باہر آ جاتی ہے۔ لیکن صاف ظاہر ہے کہ اس کیسٹ کی بناوٹ میں ان کا کیا قصور ہے؟

آج کی دانتوں کی عالمی کانفرنس کے موقع پر ہم دانتوں کا بزنس بڑھانے کے لئے یہ تجویز دینا چاہیں گے کہ کرکٹ یا ٹینس کی بجائے دنیا بھر میں باکسنگ کا کھیل بڑھانے کے لئے مہم تیز کی جائے۔ تاکہ ہر کھلاڑی کے دانت ٹوٹنا یقینی ہو جائیں۔ بعد میں حسب مقدور ڈاکٹر لاکھوں کا بزنس پا سکتے ہیں۔

فکرِ سلطان

ویٹرن ویٹرنری ڈاکٹرز

لاہور میں ہر سال کی طرح اس بار بھی جانوروں کے معالجین کا اجتماع بڑے دھوم دھڑکے سے شروع ہوا۔ جس میں بہت سارے سابق معالجین حیوانات یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ حکومت نے ملک بھر میں بے حد وحساب ویٹرنری ڈاکٹر بنانے کے لئے بے شمار کالج کھول دیئے ہیں۔ اتفاق سے حالیہ برسوں میں شدید سیلاب نے لاکھوں جانوروں کو برباد کر کے رکھ دیا ہے۔ لہٰذا اب ملک میں جانور اور ان کے ڈاکٹر لگ بھگ برابر ہو گئے ہیں۔ اس کا سہرا سابق گورنر پنجاب کے سر جاتا ہے جنہوں نے بے شمار سکولوں اور کالجوں کو یونیورسٹیاں بنا دیا تھا اور اِس کے نتیجے کے عمل میں معالجین حیوانات کی بھی باری آ گئی اور ایک لمحہ تو ایسا آ گیا کہ بے شمار بظاہر پڑھے لکھے وائس چانسلر بننے کے لیئے آپس میں گتھم گتھا ہو گئے۔ اس منظر کو دیکھ کر حیوانات کی دنیا میں خوشی کی لہر دوڑ گئی ہو گی کہ ہماری گردن پر چلنے والی چھریوں کا استعمال حضرتِ انسان آپس میں ہی باہمی بھائی چارے کے طور پر جو کر رہا ہے تو شاید اسی طرح ہی جان بخشی رہے گی۔ کئی حیوانات کے کالج میں ایسے ویٹرنری ڈاکٹر جو پہلے محض اپنے کلینک پر کسی بکرے کی چھینک کی باقیات بھی صاف کرنے کی زحمت گوارا نہ کرتے تھے اب بڑے طمطراق سے پرنسپل بن کر آس پاس دو گن مین بھی رکھنے لگ گئے ہیں۔ ممکن ہے انہوں نے اپنی ویلیو ایڈیشن کے طور پر گن مین آس پاس سجا رکھے ہوں، لیکن درحقیقت حکومت نے وہ محافظ سرکاری خزانے کی حفاظت پر معمور کر رکھے تھے کہ موصوف اکاؤنٹ پر ہاتھ صاف نہ کر جائیں۔

وقت کے ساتھ ساتھ قدرت نے حیوانات کے معالجین کی قدر و قیمت میں بھی خاصا اضافہ فرما دیا ہے حالانکہ بے چارے کئی معالجین اس قیمت کو وصول کر کے بھی وہم کا شکار ہیں کہ ہمیں کیسے مل گئی۔ کسی زمانے میں یہ معالج حکومت میں گریڈ سولہ نہ لے پاتا تھا مگر اب گریڈوں کو اس قدر نظر لگ گئی ہے کہ اکیسواں اور بائیسویں گریڈ کو بھی جانوروں کی آہیں لگ گئی ہیں۔ اب تو ان معالجین حیوانات کی اہمیت کا یہ حال ہے کہ کئی انسان بھی وٹرنری ڈاکٹرز سے اچھی علاج کرانا بند کرتے ہیں۔ ایک قصہ مشہور ہے کہ ایک صاحب جسم میں درد کی شدت سے کراہ رہے تھے کہ بیوی نے ڈاکٹر بلانے کا پوچھا۔ میاں نے پسلی پر ہاتھ رکھ کر شدتِ درد سے بیگم سے ڈنگر ڈاکٹر کو بلانے کا کہا تو محترمہ حیران رہ گئیں۔ استفسار پر میاں گویا ہوئے کہ دیکھو بھلی مانس ساری ساری رات اُلو کی طرح جاگتا ہوں۔ صبح سویرے گھوڑے کی طرح بھاگتا دفتر جاتا ہوں۔ سارا سارا دن گدھے کی طرح کام کرتا ہوں مگر پھر بھی میرا باس میری کتے جیسی باب کرتا ہے۔ گھر واپسی پر بچوں کی چیخم دھاڑ سے ہاتھوں کے طوطے اُڑ جاتے ہیں اور پھر رات کو تم جیسی بھینس کے ساتھ سونا پڑتا ہے۔ بتاؤ اب بھی میرے لئے انسانوں کے ڈاکٹر کو بلاؤ گی؟

چلیے حضرات حالات جو بھی رہے ہوں کسی نہ کسی طرح جانوروں کے ڈاکٹر کی اہمیت تو بنی و گرنہ بھلے وقتوں میں تو بے چاروں کے پیشے کا سنتے ہی رشتہ ٹوٹ جایا کرتا تھا۔ ہاں تو بات ہو رہی تھی ویٹرن وٹرنری ڈاکٹرز کے حالیہ اجتماع کی جہاں ایک ہی کینوپی کے نیچے جب سینکڑوں ڈاکٹر اکٹھے ہو گئے تو ایک ہل چل سی مچ گئی اور تو اور قدرت کو ان کی یہ ادا نہیں بھائی اور طوفانی بارش قہر بن کر کینوپی بھی لے اُڑی۔ اس کے بعد معالجین یونیورسٹی کے ہال میں اکھٹے ہو گئے اور نے اپنا وہ روپ بھی دکھا دیا جس کی توقع بھی قوم کے سرمائے یعنی سٹیج اداکاروں سے کی جاتی تھی۔ مزے مزے کے چٹکلے سُننے کو ملے۔ اور تو اور سٹیج پر چند احباب سے اچھی انگریزی بھی سننے کو مل گئی، بعد میں پتہ چلا کہ ان میں سے کوئی بھی ویٹرنری ڈاکٹر نہ تھا۔ آخر میں کھانے کا وہی حشر ہوا جو ہم متعدد بار میڈیکل ڈاکٹروں اور انجینئرز کی محفلوں میں ملاحظہ فرما چکے تھے۔ لیکن بحیثیت مجموعی یہ اجتماع خشک اور بور ہرگز نہ تھا خصوصاً جب ہم نے چشم تصور میں چند جانوروں کو آپس میں اپنے معالجین کے اوپر طعنہ زنی کرتے دیکھا۔

مثلاً اجتماع معالجین سے متاثر ہو کر اجتماعِ مریضاں بھی منعقد ہوا اور بہت سے جانور حضرت انسان پر ہنستے دیکھے گئے اور وہ تمام جانوروں کے کردار جو انسان نبھا رہا ہے اس کی بازگشت سنی گئی۔ گدھے نے ہرزہ سرائی کی کہ اسٹیشن پر انسان خود قلی بنا پھرتا ہے لیکن

گدھا مجھے کہتا ہے' کتے نے شکایت لگائی کہ انسان خود بندوق اُٹھا کر مالک کے ارد گرد رہتا ہے لیکن کتا مجھے کہتا ہے۔ مچھر بھی بھنبھناہٹ سے باز نہ آیا کہ جب گویا ہوا کہ حضرتِ انسان خود ایڈز پھیلاتا پھر رہا ہے لیکن ملیریئے اور ڈینگی کا الزام مجھ پر دھر رہا ہے۔ ہاتھی بھی حسد سے باز نہ آیا اور کہنے لگا کہ میں تو مر کر سوا لاکھ کا ہوتا ہوں مگر انسان کو دیکھو جو زندگی ہی میں بیمار ہو کر حکومت کئی لاکھوں روپے لے اُڑتا ہے۔ سب سے دلچسپ ریمارکس بکری نے کسے کہ بزدل مجھے کہتا ہے لیکن بیوی کے ناگوار تیور دیکھ کر کسی اور مقصد کے لئے اُبالے گئے پانی میں پتی ڈال کر چائے بنالیتا ہے۔ لومڑی نے کہا کہ ہمارے معالج کو مال کا سیانا کہتے ہیں جبکہ وہ تو محض مال و دولت کمانے میں سیانا ہے۔ اونٹ بھلا کہاں چپ رہنے والا تھا کہنے لگا مجھے کینہ پرور مشہور کر رکھا ہے لیکن خود دوسروں کی مسجدوں میں بم پھوڑتا ہے۔ آخر میں تمام حیوانات نے متفقہ قرارداد منظور کی کہ حقیقت میں دنیا کی وحشی ترین مخلوق خود حضرتِ انسان ہے۔ جو اپنی ہی نسل کے دوسرے انسانوں کو ایسی ایسی اذیتیں اور تباہیاں تحفے کرتا ہے کہ جس کا کسی گھٹیا سے گھٹیا جانور نے کبھی سوچا بھی نہ ہوگا۔

ہمیں جانوروں کے انسانوں کے بارے خیالات جان کر دکھ تو بہت ہوا لیکن خوشگوار حیرت یہ ہوئی کہ امن پسند بے زبانوں کے معالجین پر اللہ کی طرف سے خصوصی رحمت ہے کیونکہ بے زبان کی دعا عرش سے ٹکرا جانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ ویٹرنری ڈاکٹروں کو بڑے بڑے گریڈ، عہدے وائس چانسلری اور پرنسپل جیسے عہدے' کئی ارب روپوں کی خصوصی رقومات و دیگر عنایات سوئے سوئے نہیں مل گئیں۔ انہوں نے محنت بھی جی توڑ کر کی ہے۔ بیوروکریٹس کے ذاتی لان تک میں خود گوڈی کرنے میں عار نہیں سمجھا۔ سال میں دو دو بار سیکرٹریٹ کے افسران کو اپنی ذاتی جیب سے باڑیے کے سوٹ عنایت کئے ہیں' اور سب سے بڑھ کر بے زبانوں کی دعائیں ان کے ساتھ ہیں۔ اب دنیا جلے تو جلے لیکن جانوروں کی تعلیم کے ادارے اور ان کی پرورش کے محکمے بے حد پرسکون اور سادہ لوح ہیں اور خاموشی سے حیوانات اور اپنی ذات کی ترقی میں لگے ہوئے ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ جو کچھ افسران بالا پر خرچ کرتے ہیں اور نتیجے کے طور پر عہدے وغیرہ پاتے ہیں اس کو اپنی نوکری کے اندر ہی سے کماتے ہیں۔ ہاں ہر دن میں بھی انسان کی طرح کچھ کمزوریاں رہی ہوں گی جن پر گرفت کرنا مناسب اور قرین عدل نہیں۔ اگر کسی مجبوری کے باعث بے چارے ویٹرنری' ڈاکٹر جانوروں کی نسلوں کو بڑھا نہیں پائے۔ دودھ گوشت میں خود کفالت نہیں لا پائے یا جانوروں کے علاج معالجہ میں کما حقہ کامیابی حاصل نہیں کر پائے تو پھر کیا ہوا۔ دوسروں نے کون سے تیر مار لئے ہیں؟ اب اگر وہ کچھ بھی نہیں کر پائے تو کیا بے چاروں کو یہ بھی حق نہیں کہ پی سی یا آواری میں سیمینارز کانفرنس ہی کر لیں۔ چاہے اس کی فیس زبردستی شرکت کنندگان ہی سے نکلوا لیں۔ یہ معالجین حیوانات بھی آخر انسان ہیں کوئی جانوروں کے ساتھ مل کر جانور تو نہیں ہو گئے۔ مشتری ہوشیار باش۔

مسکراہٹوں کا عالمی دن

مارچ کے وسط میں مسکراہٹوں اور خوشیوں کا عالمی دن منایا گیا۔ دنیا میں بڑھتی آبادی، وسائل کی کمی اور دہشتگر دی نے انسان کو غموں اور پریشانیوں میں اس قدر ڈبو دیا ہے کہ اب باقاعدہ طور پر اقوام متحدہ کو لوگوں سے درخواست کرنی پڑی ہے کہ کم از کم ایک دن کے لئے ہی سہی ذرا ہنس لیں۔ قہقہے لگائیں اور اگر دل رو بھی رہا ہو تو کم از کم اس دن بتیسی ضرور نمایاں کریں۔ ہم نے بھی اپنے تیئں کوشش کر ڈالی ہے کہ کسی منہ بسورتے ساتھی کو خوش کرنے کے لئے کچھ ایسے جتن کریں کہ اسکا دل باغ باغ ہو جائے۔ بلکہ اس کو دائمی خوشی مل سکے۔ لیکن خوب سوچ سوچ کر بھی ایسی ترکیب سمجھ میں نہیں آئی کہ جس سے عوام کو مستقل خوشی مل سکے۔ لہذا ہم نے سوچا کہ چلو عارضی طور پر ہی سہی ذرا دل پشوری کر لیا جائے۔ یہ سوچ کر ہم نے ڈاکٹر خطائی سے سوال کر ڈالا کہ بتاؤ بھائی آخر کتے شادی کیوں نہیں کرتے ؟اور یہ جواب سُن کر ہماری ہنسی چھوٹ گئی کہ جب انہوں نے برجستہ جواب دیا کہ اس لئے کہ وہ تو بے چارے پہلے ہی سے کُتے ہوتے ہیں۔ اسی طرح ایک بارکتوں کی محفل چل رہی تھی تو بزرگ کتے نے سمجھاتے ہوئے نوجوان نسل کو مشورہ دیا کہ ارے کُتو آپس میں محبت و پیار سے رہو ورنہ آدمی کی موت مارے جاؤ گے۔ ایک اور موقع پر ایک تھنک ٹینک کُتے نے اپنی قوم کو مشورہ دیا کہ جتنی جلد ہو سکے انسان کا جھوٹا کھانا بند کر دو ورنہ تمہارے اندر بھی انسانی خصائل پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اور پھر سمجھو کہ کُپلے سے مرنے کی بجائے بم دھماکوں یا خودکش حملوں سے مرا کرو گے۔

اب وقت کی سختی نے ہماری یہ حالت کر دی ہے کہ لطیفے سے بھی ہنسی نہیں آتی۔ گُت کتاڑیوں سے بھی مدت ہوئی ہے ہنسی آنی بند ہو گئی ہے۔ رہی بات چٹکلے لگانے کی تو بعض منہ ہی ایسے ہوتے ہیں کہ سنجیدہ ہوں تو ہنسی آنے لگتی ہے اور اگر ہنس پڑیں تو دیکھنے والے کو سانپ سونگھ جاتا ہے۔ سیاستدانوں کی بات جب بھی سُنیں تو ایک دوسرے کی مٹی پلید کرتے نظر آتے ہیں سوائے حافظ حسین احمد کے۔ ان کی سیاسی پھل جھڑیاں اخبار کے اندر واحد ایسی لائنیں ہوتی ہیں کہ جنہیں پڑھ کر قتل و غارت کے باعث تنے ہوئے چہرے مُسکرا اٹھتے ہیں۔ کبھی پیر پگارا اخبارات کے ذریعے سیاسی لطیفے ارسال کیا کرتے تھے مگر ان کی وفات سے اخبارات کی رونق بھی ختم ہو کہ رہ گئی ہے۔ حکومت اکثر کوشش کرتی ہے کہ عوام کو مہنگائی میں ریلیف دے کر ان کے چہروں پر رونق لے آئے۔ لیکن اس کے پاس بھی محض ایک ہی ترکیب ہے کہ پہلے پٹرول پانچ روپے لیٹر مہنگا کر لے اور پھر عوام کے چہروں پر خُوشی دیکھنے کے لئے دس پیسے قیمت کم کر دے۔ رہی ہماری عوام !تو اس کے خوش ہونے کا معیار بھی سب سے الگ تھلگ ہے۔ اس کو بجلی جانے کی اتنی تکلیف نہیں ہوتی جتنی بجلی آنے کی خوشی ہوتی ہے۔ اور مہینے کے آخر میں گاڑی کی ٹینکی فل کروا کر محض اس لیے خوش ہو جاتے ہیں کہ کل سے پٹرول مہنگا ہو رہا ہے۔ عوام تو اس روز بھی خوب خوش ہوتی ہے جب سی این جی سٹیشن کُھلتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ دس بیس روپے لیٹر کی بچت کی

خاطر ہزاروں روپے کا وقت لمبی لمبی لائینوں میں برباد کر دیتی ہے۔

اقوام متحدہ کی درخواست پر یوم مسکراہٹ منانے کے انداز بھی سب کے الگ الگ ہیں۔ مثلاً صحافی قسم کے لوگ فاقے کی حالت میں پریس کانفرنس منعقد ہونے کا سُن کر خوش ہو جاتے ہیں۔ دوکاندار قسم کے لوگ گاھکوں کو دھڑا دھڑ جعلی اور ملاوٹی قسم کے سودے خریدتے دیکھ کر خوشی سے پُھولے نہیں سماتے۔ خاوند قسم کے لوگ خوشی کے مارے پانی اُبالنے بیٹھ جاتے ہیں وہ الگ بات ہے کہ بیوی کے تیور دیکھ کر اس میں پتی ڈال کے چائے بنا لیتے ہیں۔ سائنسدان قسم کی مخلوق انٹرنیٹ سے نقل کر کے جعلی ریسرچ پیپر لکھ کر خوشی سے جھوم اُٹھتے ہیں۔ جبکہ بیوی قسم کے لوگ بم دھماکوں کے بعد مرحومین کی فہرست میں خاوند کا نام تلاش کر کے خوش ہو لیتے ہیں۔ ڈاکٹر قسم کے لوگ جعلی یا گھٹیا دوائی بنانے والی کمپنیوں سے گاڑی یا دیگر تحفے لے کر اتراتے پھرتے ہیں۔ اور حکیم قسم کے لوگ اس بات پر خوش نظر آتے ہیں کہ سامنے والے میڈیکل سٹور سے بے شمار ایسی گولیاں مل جاتی ہیں کہ باآسانی پُڑیاں بنا کر مریضوں کو مطمئن کر کے مال بنایا جا سکتا ہے۔ میڈیکل ریپ قسم کے لوگ بے چارے ٹائی لگا کر ہی خوش ہو لیتے ہیں۔ جبکہ اسی طرز کی خوشی ہوٹل کے بیروں کے حصے میں بھی آجاتی ہے۔ مولوی قسم کے لوگ سارا غصہ لاوڈ سپیکر پر نکال کر خوشی خوشی گھر کو لوٹ جاتے ہیں۔ اور عادی نمازی فراغت کے بعد مسجد سے نکلتے ہی اہلِ محلّہ کی چغلیوں سے رانجھا راضی کر لیتے ہیں۔ سٹوڈنٹ قسم کے لوگ روزانہ پانچ سو ایس ایم ایس کر کے خوشی خوشی سو جاتے ہیں۔ جبکہ ٹیچر قسم کے لوگ نقل شدہ نوٹس بیچ کر خوشی خوشی اٹھلاتے پھرتے ہیں۔ اکاونٹنٹ قسم کے لوگ جعلی بلوں سے حصہ وصول کر کے لیکن اعلیٰ درجے کے ٹیکس کنسلٹنٹ حصہ بقدر جثہ لے کر حکومت کی آنکھوں میں سُرخ مرچ ڈال کر خوش ہو لیتے ہیں۔ کالم نگار لفافہ لے کر اور ناول نگار رئلٹی لے کر خوش نظر آتے ہیں۔ ہاں کچھ نیک قسم کے لوگ بھی ہوتے ہیں جو اندرونی شرارت اور بیرونی خباثت چھپا کر خوش رہتے ہیں۔ کچھ اپنے آپ کو حاجی کہلوا کر خوش ہو لیتے ہیں تو کچھ پروفیسر کہلوا کر خوش، کچھ ڈاکٹر کہلوا کر خوش، کچھ مولانا کہلوا کر خوش، غرضیکہ خوشی کے بارے میں تو اب ایسا لگتا ہے کہ یہ بھی دو نمبر ہو کر رہ گئی ہے۔

ایسے میں اگر اقوام متحدہ لوگوں سے یومِ مسکراہٹ منانے کا کہتی ہے تو یقین کریں بات دل کو لگتی ہے۔ ہم نے جب اپنے بارے میں سوچا کہ ہم کس بات سے خوش ہوتے ہیں تو کافی حیرانگی ہوئی کیونکہ ہمارا معیار بھی تو کچھ عجیب سا ہے۔ جس دن اخبار نہ آئے تو ہم خوش یا موبائل گھر رہ جائے تو مزید خوش۔ نیند زیادہ آجائے تو ہم زیادہ خوش ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ دنیا میں حسبِ دستور قتل و غارت ہو رہا ہے مگر ہم بے خبری سے خوش ہیں۔ دھڑا دھڑ فون بج رہے ہیں مگر ہم ڈھٹائی سے اٹینڈ نہ کر کے خوش ہیں۔ عوام بھُوکی مر رہی ہے لیکن ہم اپنے مدھر موسیقی والے ڈنرز پر خوش ہیں۔ اور سب سے زیادہ خوشی تو ہمیں یہ دیکھ کر ہوتی ہے کہ ساری قوم نے کرکٹ میچ دیکھنے کے لئے بڑی بڑی سکرینیں لگائی ہیں مگر ذلت آمیز شکست کے خوف سے دورانِ میچ ہی ٹی وی بند کر کے چلتے بنے ہیں۔

سب دِکھتا ہے

آج کالم لکھنے بیٹھے تو اخبار پر نظر پڑ گئی۔ پہلا صفحہ دیکھتے ہی اتنے میٹھے جھوٹ پڑھنے کو مل گئے کہ طبیعت شرارت پر اُتر آئی اور ہم نے فیصلہ کیا کہ گذشتہ کئی روز سے ذہن میں کلبلانے والے موضوع پر کالم بعد میں لکھا جائے گا۔ پہلے ذرا محض دو صفحات پر پھیلے میٹھے جھوٹوں کا میٹھے سچ سے جواب تو مسکت کیا جائے۔ تو ملاحظہ فرمائیے ملے جلے بیانات پر ہمارا تبصرہ۔ ہم نے جان بوجھ کر بیان دینے والوں کا نام نہیں لکھا کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ اہل نظر کو ''سب دِکھتا ہے''

اخبار کا پہلا صفحہ۔

''لوڈشیڈنگ کے جن کو قابو کرنے کا کوئی فارمولا حکومت کے پاس نہیں'' ہمیں حکومت میں شامل کر لیا جائے تو یقین کریں ہم زہر اگلنا بند کر دیں گے۔ ''اگر فوج غیر آئینی حرکت کر کے اقتدار میں آئی تو عوام مذمت کریں گے'' بالفاظ دیگر فوج حکومت ہی میں رہے گی جس طرح عوام کی شدید مذمت کے باوجود ہم ابھی تک حکومت کے اندر ہیں۔ ''اب بل دینے والا صارف ہی بجلی حاصل کرے گا'' یہ کمزور لوگوں کے لئے دھمکی ہے کہ انہیں بجلی بل ادا کر کے ہی ملے گی، طاقت ور لوگوں کو حسب سابق بل ادا کئے بغیر ہی بجلی ملتی رہے گی۔

''مشرف کے سابق حواری انہیں بچانے کے لئے میدان میں کود پڑے'' کیونکہ اہل نظر کی دوربین نظروں نے دیکھ لیا ہے کہ مشرف کو سیاسی ڈرائی کلین کرنے کے بعد باقاعدہ سیاست میں لا کر مُلک کی باگ ڈور سونپی جانے والی ہے۔ ''بیوی سے علیحدگی کے بعد انگریزی بھول گیا ہوں'' اور اس کی موجودگی میں اردو بھول گیا تھا۔ لہذا ئی شادی اسی لئے نہیں کر رہا کہ لوگ مجھے گونگا سمجھ کے ہی اقتدار میں لے آئیں۔ پھر میں باقی حکمرانوں کی طرح انشااللہ عوام کو بھی بھُول جاؤں گا۔ ''پیپلز پارٹی کے فیصلے اب بلاول ہاؤس لاہور سے ہوں گے'' یعنی فیصلے تو وہی کریں گے جو پہلے کرتے تھے فرق صرف یہ ہے کہ وہ اب دبئی کی بجائے لاہور میں بیٹھ کر فیصلے کریں گے۔ ''کراچی میں پر تشدد واقعات سے مزید اسی افراد ہلاک'' اور تھر میں بغیر تشدد کے تین سو ہلاک۔ ''سندھیو میرا ہاتھ تھام لو میرے جتنی جلاوطنی کسی نے نہیں کاٹی'' جلاوطنی کے صدقے میں صرف سندھی ہی میرا ساتھ دیں کیونکہ میں سندھ توڑنے کی طرف اشارہ کر رہا ہوں، بعد میں سندھیوں سے بھی نبٹ لوں گا۔ ''لوٹ مار کرنے والوں کو اُلٹا لٹکا دوں گا'' یار گھبرا نا نہیں صرف دس منٹ اُلٹا لٹکاؤں گا۔ اور اس کے بعد آپ صدر، وزیر اعظم، وزیر اعلیٰ یا دیگر اہم عہدوں کے لئے کوالیفائی کر جائیں گے۔ ''طالبان مذاکرات کے معاملے پر حکومت اور فوج ایک ہی صفحے پر ہیں'' اور وہ صفحہ قرطاسِ ابیض کی طرح بالکل صاف ہے نیز ہم نہ تو حکومت میں ہیں اور قسم سے ہمارا تعلق فوج سے بھی نہیں لیکن ہمیں پتہ سب کچھ ہے۔ ''بڑے لوگ مشکل وقت میں گرین کارڈ جیب میں رکھ کر بھاگ جاتے ہیں'' اور چھوٹے لوگ مشکل وقت میں راشن کارڈ جیب میں رکھ کر مارے مارے پھرنے لگ جاتے ہیں۔ ''حکومت اور فوج کا قبلہ ایک ہے'' اُسی طرح جیسے

ہر مسلمان بشمول طالبان کا قبلہ ایک ہی ہے۔ ''سبزی منڈی دھماکے میں بم امرود کی پیٹیوں میں چھپائے گئے تھے'' دیکھا ہم نے بالآخر گہری تحقیقات کے بعد یہ راز کھول ہی دیا ہے کہ یہ چوری کسی چور ہی نے کی تھی۔ ''بندوق سے غلبہء دین ممکن نہیں دعوت تبلیغ سے امکان ہے'' لہذا ہماری درخواست ہے کہ راکٹ لانچر کو لوٹا سمجھ کر اس سے استنجا کیا جائے۔

اور اب اخبار کا آخری صفحہ:

''ملک کو ٹریک پر چلانا سیاستدانوں کے بس کی بات نہیں'' آپ سمجھ گئے ناں کہ اگر مارشل لاء لگا تو میں وزیرِ اطلاعات ہوں گا۔ ''پی پی، ن لیگ و دیگر جماعتیں گینگ ہیں یہ کہاں جمہوری نمائندہ ہیں'' یعنی جب تک موجودہ لفافے کی رقم میں خرچ نہیں کر لیتا اپنے بیان پر قائم رہوں گا۔ ''پاکستان میں بھی صحافتی امور سر انجام دینا خطرے سے خالی نہیں'' لہذا کئی لوگ اس خطرے کو کاروبار سمجھ کر کر رہے ہیں۔

''حکومت ٹریفک وارڈنز کے متشددانہ رویئے کا نوٹس لے'' اور ہمیں آزادی دے دے تا کہ ہم سڑکوں پر اپنی مرضی سے اس طرح دندناتے پھریں جس طرح ڈاکو۔ ''پنجاب بھر میں کالجز کے پروفیسر گریڈ 20 میں ترقی کے باوجود تعیناتی کے منتظر ہیں'' دراصل ان کا اپنا قصور ہے کہ کنجوسی کے باعث مال خرچ کرنے کو تیار نہیں۔ ''اربابِ اختیار قادیانت کے کینسر کو ختم کریں'' خدارا اس کو صرف بیان ہی سمجھیں، وگرنہ تو ہماری دکان کی بھی ضرورت نہیں رہے گی۔ ''بھارت میں عام آدمی پارٹی کے امیدوار بھی ارب پتی نکلے'' تو آپ کیا چاہتے کہ مینگو مین (عام آدمی) صرف پتنگی ہی کے پتی رہیں؟۔ ''پنجاب میں پروفیسر لیکچررز کی 5 ہزار سے زائد سیٹیں خالی'' اور اس کے ساتھ شاگردوں کی بھی دو کروڑ سیٹیں خالی۔ ''اوباش کی نو سالہ بچی سے زیادتی'' یہ تو بچی کا قصور ہے کہ وہ دو سال کی کیوں نہ تھی۔ ''سادہ اہل کاروں کے ہاتھوں کارکنوں کا اغوا ہونا قابلِ مذمت ہے'' لہذا اگر وہ وردی پہن کر آئیں تو پھر بے شک ہمارے سارے کارکن گرفتار کر لیں ہمیں کوئی اعتراض نہ ہوگا۔ ''بے قابو موٹر سائیکل کھمبے سے ٹکرا گئی'' یہ تو حکومت کی نااہلی ہے کہ جا بجا کھمبے لگا رکھے ہیں۔ ''شہد کی مکھیوں نے پانی و بجلی کے وزیر مملکت کے ظہرانے پر حملہ کر دیا'' اور پھر کھانا اچٹ جانے کے جرم میں پارٹی کارکنوں اور مکھیوں میں گھمسان کی لڑائی، نیز وزیر موصوف نے میٹھی مکھیوں کی بے مثال سیاسی کارکردگی سے متاثر ہو کر انہیں پارٹی میں شمولیت کی دعوت دے ڈالی۔ ''پی آئی اے کا طیارہ ریاض کی بجائے جدہ ائیرپورٹ پر اتر گیا'' شکر ہے تھوڑا سا آگے بحیرہ احمر میں نہیں اتر گیا حالانکہ وہاں تک جانے کے لئے جہاز میں ایندھن بھی موجود تھا۔ ''وزارتوں سے استعفے ایک ماہ قبل دیئے تھے حکومت سے الگ نہیں ہوئے'' یہ تو ہم محض اڑی کر رہے ہیں تا کہ ہمارا نان نفقہ بڑھایا جائے، وگرنہ ماں سے جدا ہو کر بچہ بھوکا مر جائے گا۔

لُٹنے والوں کی لُوٹنے والوں سے فریاد

آج اپنا ای میل باکس کھولا تو اچانک کسی سحرش خان کی ای میل پر نظر پڑی۔ پڑھ کر آنکھیں نم ہوگئیں اور ملک میں جاری لوٹ کھسوٹ کے ظالمانہ کھیل پر لعنت بھی بھیجنے کو دل نہ کیا۔ یہ ایک تھرڈ ائیر ایم بی بی ایس کی مظلوم بچی کا واویلا ان دس فی صد ظالم لٹیروں کے نام تھا جنہوں نے پیارے وطن کے نوے فی صد وسائل پر قبضہ جما رکھا ہے۔

پانچ بہنوں اور ایک بھائی کی وائٹ کالر فیملی کے سربراہ کو بنک آف پنجاب ڈیرہ غازی خان سے فارغ کرتے ہوئے ایک ٹرمی نیشن لیٹر تھما دیا گیا ہے کہ جاؤ ہمارے فلاں فلاں قانون کے تحت ہم تمہیں ملازمت سے برطرف کرتے ہیں اور وجہ بھی بتانے کے پابند نہیں۔ ٹرمی نیشن لیٹر کا مطلب ہے کہ تم آئندہ بھی کسی ادارے میں کام نہیں کر سکتے۔ نہ تو یہ گریڈ ون افسر کوئی ہمیش خان ہے کہ جس نے بنک سے اربوں کا فراڈ کیا ہو۔ اور نہ کوئی گن مین ہے جس نے کیش لوٹ لیا ہو۔ کوئی نالائق اور بے بھروسہ افسر بھی نہیں کہ جس سے بنک کا کام سنبھالا نہ جا رہا تھا۔ بلکہ عام سا محنت کش ہے جس کا صرف ایک جرم ہے کہ اس کے پیچھے کسی بڑی مچھلی کا ہاتھ نہیں ہے۔ محض 48 برس کی عمر میں ایم اے اکنامکس کی ڈگری گلے میں لٹکائے یہ بیس سالہ تجربہ والا افسر بیچارگی سے عدالت کے دروازے پر جا کھڑا ہوا ہے۔ اور غالباً نہیں جانتا کہ یہ وہ دروازہ ہے کہ جس کے باہر کھڑے خاک ہو سکتے ہیں اندر والوں کو خبر ہونے تک۔ تعلیم کی منازل کو دھیرے دھیرے طے کرنے والے پانچوں بچے آج باورچی خانے کے سامنے اداس بیٹھے ہیں۔ ماں منہ چھپا رہی ہے اور باپ کی زمین میں گڑھی نظریں اوپر کو اُٹھ نہیں پا رہیں۔ نصف ڈاکٹر بیٹی سحرش خان شاید مستقبل کے خوف کو بھانپ گئی ہے اور اپنی فریاد شریفانہ انداز میں شاید اس دس فی صد طبقے سے کر رہی ہے جس نے پہلے ہی اس جیسے نوے فی صد لوگوں کے وسائل کو چوس چوس کر اپنے پیٹ پُھلا رکھے ہیں۔ وہ آج دردمندوں سے قرضِ حُسنہ مانگ رہی ہے نیشنل بنک سے اپنا وہ وظیفہ دوبارہ طلب کر رہی ہے جسے اچھے وقتوں میں اس نے باپ کے کہنے پر اس لئے چھوڑ دیا تھا کہ شاید کوئی اور سحرش خان تعلیم سے محروم نہ رہ جائے۔ اور یہ بچی تعلیم جاری رکھنے کے لئے اس ظالم معاشرے سے اُدھار کی بھیک مانگتے ہوئے یقیناً ہچکیاں لے رہی ہوگی کیونکہ ظالم معاشرے کا میرے جیسا "ہمدرد" محض یہ سطریں لکھتے ہوئے اگر اپنی ہچکیوں پر قابو نہیں پا سکا ہے تو اس بے چارے سات افراد کی فیملی کے پیٹ میں تو بھوک بھی ہوگی۔

میرے سامنے اس معصوم بچی کی مدد کے تین راستے ہیں۔ اپنی جمع پونجی سے اسے قرضِ حُسنہ دے دوں، یا اپنی کمپنی کے پاؤں پکڑ کر اس کے باپ کو نوکری دلوا دوں اور یا پھر میڈیا کے جس اخبار تک میری رسائی ہے اسی میں ایک کالم لکھ دوں کہ شاید کسی دردِ دل رکھنے والی کی نظر پڑ جائے۔ میں نے پہلا راستہ چند وجوہات کی بنا پر اختیار نہیں کیا۔ پہلی وجہ شاید یہ ہو کہ میرا شمار بھی لُوٹ کھسوٹ کے اس معاشرے

میں ظالم طبقے سے ہی ہو اور اگر میں نے خود ہی اس مظلوم بچی پر زمانہ تنگ کیا ہوا ہے تو سلطانہ ڈاکو بن کر لٹنے والے کے ہاتھ پر لوٹی گئی رقم کس منہ سے پیش کروں؟ یا اپنی جمع پونجی کیوں کر محض ایک خاندان پر لٹا دوں جبکہ اس جیسے لاکھوں خاندانوں کو انہی تباہیوں کا سامنا ہے؟ دوسرا راستہ میں اس لیے اختیار نہیں کرنا چاہ رہا کیونکہ میں اپنی کمپنی میں پہلے بھی کئی بار اس سلسلے میں افسران بالا کے اس طعنے کا نشانہ بن چکا ہوں کہ جو میری سفارش پر مجھے کہتے ہیں کہ یہ تمہارا کوئی رشتہ دار ہے؟ میں کہہ تو سکتا ہوں کہ ہاں اس لٹی پٹی فیملی سے میرا گہرا رشتہ ہے کہ اسے میرے اور آپ جیسے ہی دس فی صد لوگوں نے سڑک پر لا کھڑا کیا ہے۔ لیکن یقین کریں میں یہ نہیں کہہ سکتا کیونکہ میں شاید خود بھی ان دس فیصد لٹیروں ہی سے تعلق ہونے کی وجہ سے اخلاقی جراءت بھلا کہاں سے لاؤں گا؟ اب سوچ سوچ کر یہ کالم لکھنے والا تیسرا راستہ اختیار کیا ہے اس امید کے ساتھ کہ شاید یہ فیملی کسی اور دردمند کی وساطت سے بچ جائے اور مجھے ''مفت'' میں ثواب ملتا رہے۔ اسی لئے سحرش خان کی ای میل کو میں نے اپنے کالم میں جگہ دے دی ہے۔ سُن لو سحرش خان یہ بھی میرا تمہاری فیملی پر احسان ہے۔

میرا دل نہیں مان رہا کہ اخبار میں قوم کی بیٹی سحرش خان کا موبائل نمبر درج کروں۔ کیونکہ اس معاشرے سے اخلاقیات کی وفات بھی ہو چکی ہے۔ لیکن پھر یہ سوچ کر درج کرر ہاہوں کہ اگر یہ خطرہ خود اس معصوم بیٹی نے مول لیا ہے تو کچھ سوچ کر ہی لیا ہوگا۔ اس کے موبایل کے نمبر ہیں

0334-0653827 اور 0334-0199852

میں معذرت خواہ ہوں کہ آج کا یہ کالم میٹھے سچ سے کڑوے سچ میں بدل گیا ہے۔ میں وعدہ کرتا ہوں کہ آئندہ ایسے کالم لکھ کر آپ کو غمزدہ نہیں کروں گا۔ اگلے کالم تک شاید آپ کو مسکرانے کے قابل کر سکوں پھر معذرت کیونکہ اس وقت تو میرا دل رو رہا ہے۔

قبر پر بم حملہ

آج کل کے مزاح نگاروں کے لئے بہت آسانیاں پیدا ہو چکی ہیں کہ اب تو اخبار میں عام خبریں بھی اپنے اندر پوری طرح ہنسی کا سامان لئے ہوتی ہیں۔ مثلاً ہم نے جب یہ خبر پڑھی کہ ”کراچی میں اے این پی کے رہنما کی قبر کو دھماکے سے اڑا دیا گیا“ تو بے اختیار مُسکراہٹ ہونٹوں پر آ گئی کیونکہ چشم تصور میں کچھ اس طرح کا منظر اُبھرا کہ سردار امیر کی لاش کے پرخچے اُڑ رہے ہیں۔ کفن جل گیا ہے اور لاش کو نوچنے والے کیڑوں میں کھلبلی مچ گئی ہے۔ وہ ادھر اُدھر بگٹٹ بھاگتے ہوئے چلا رہے ہیں کہ پہلی بار کسی مُردے کی وجہ سے ہمارے دانت کھٹے ہوئے ہیں۔ پڑوسی مُردوں نے بھی احتجاجاً پریس کانفرنس منعقد کر ڈالی ہو گی کہ ہم یہاں آرام کرنے آئے تھے کہ گت گتاڑیاں نکلوانے؟ جب ہم نے اپنے تصورات کو ذرا اور وسعت دی تو منکشف ہوا کہ قبر کے اندر مفت خوری کرنے والے حشرات اپنی مذاکراتی ٹیمیں بنا کر میڈیا کے سامنے پیش کرنے کا سوچ رہے ہیں۔ اور زمین کے اوپر والی دنیا کے زندہ جسموں مگر مردہ ذہنوں والے دہشت گرد مکینوں سے گڑگڑ کر درخواست کرنے کا سوچ رہے ہیں کہ خُدا رسول کے واسطے اپنی دنیا کی بدمعاشیوں سے قبرستانوں کو بے سکون مت کریں۔ اور ہمیں سکون سے مردوں کا خون چوسنے دیں۔ گمان غالب ہے کہ اگر ایسی مذاکراتی ٹیمیں آمنے سامنے آ گئیں تو ہماری زندہ دنیا کے سیاستدان، سرمایہ دار، جاگیردار، بیوروکریٹ اور کاروباری حضرات ان خون چوسنے والے ظالم کیڑوں کا ضرور ساتھ دیں گے کہ بالآخر بیٹی بھائی بندی بھی کوئی چیز ہے۔

ہمارے انکل بدروح کے بقول کیڑے بھی شہید کے جسم کو نہیں بھنبھوڑتے۔ اور شہید کی تعریف یوں فرماتے ہیں کہ ہر وہ شخص جو حادثے یا بیماری کے باعث بھی مر جائے یا بھلے سے کسی دشمن کے ہاتھوں ہی مارا جائے وہ شہید ہے۔ یعنی بالفاظ دیگر ہر مرنے والا شخص شہید ہے۔ ہمیں شہید کی اس تعریف سے قطعاً اتفاق نہیں ہے۔ کیونکہ ہو سکتا ہے کہ انکل بدروح کی قبر کے ان زہریلے حشرات سے ذاتی مخاصمت رہی ہو اور انکل ان بیچارے کیڑوں کو بھوکا مارنے کے لئے اس طرح کی ورفطنیاں چھوڑتے رہتے ہوں۔ لیکن یہ حقیقت اپنی جگہ درست ہے کہ جس مردہ جسم کو کیڑے بھی مقدس سمجھ کر باز آ جائیں اس کو بھی یہ ظالم بم ٹکڑے ٹکڑے کر دیتا ہے۔ ہوا نہ یہ کوئی منحوس قسم کا غیر تفرقاتی بم جو دیکھتا بھی نہیں کہ قبر کے اندر خود ساختہ شہید سانس لے رہا ہے۔ اور قبر کے اوپر بیٹھے زندہ لوگوں سے گفتگو میں مصروف ہے۔

ہمیں تا حال قبر پر بم حملے کی وجہ سمجھ میں نہیں آئی۔ عام طور پر تو کسی زندہ کو مردہ بنانے کے لئے بم مارا جاتا ہے شاید اب دہشت گردوں کے پاس کوئی ایسی ٹیکنالوجی آ گئی ہو کہ جس سے مردے کو بم مار کر وہ زندہ کر سکتے ہوں۔ خیر یہ تو وہ دہشت گرد ہی بتا سکتے ہیں یا جس

مردے کے مزید ٹکڑے ہو گئے ہیں اسی کی روح اس سوال پر روشنی ڈال سکتی ہے۔ اگر موقع ملا تو ہم انکل بدروح کے ذمے یہ اسائنمنٹ لگا دیں گے کہ سردار امیر کی روح سے انٹرویو کر کے میڈیا میں وجہ نشر کر دیں۔ قارئین کو شاید ہمارا وہ کالم یاد ہو کہ جس میں ہم نے روحوں کی بین الاقوامی کانفرنس کے منٹس آف میٹنگ درج کئے تھے۔ اس لحاظ سے ہم بھی چاہیں تو موجودہ بم حملے میں مذکورہ شہید مکرر سیاستدان کا انٹرویو کر کے حقائق معلوم کر سکتے ہیں۔ لیکن فی الحال ہم ایسا کرنے نہیں جا رہے کیونکہ ہم اس نکتے پر الجھے ہوئے ہیں کہ "مرے کو مارے شاہ مدار" والی صورتحال میں مرنے والے کی بجائے کیوں نہ حضرت شاہ مدار ہی سے رابطہ کر لیں اور یہ پوچھ لیں کہ جو مردہ پہلے ہی قبر میں ہل نہیں سکتا تھا اور محض ایک آدھ چپت لگا کر بھی جس کی توہین کی جا سکتی تھی اُس پر بالآخر بم کیوں ضائع کرنا پڑا؟

مذکورہ قبر پر بم حملے سے تشویش کے کئی اور پہلو بھی سامنے آ رہے ہیں۔ یعنی یہ نہ ہو کہ اب مُردوں کے اندر بھی خودکش حملہ آور پیدا ہو جائیں۔ کیونکہ جب کوئی بُرا کام کر کے دکھا دیا جاتا ہے تو پھر دیگر شیطانی ذہنوں کو اس پر عمل کے رستے بھی سوجھ جاتے ہیں۔ امریکہ میں کئی ڈکیت صرف اس لئے پکڑے گئے کہ انہوں نے محض بنک ڈکیتی کی فلموں سے ہی متاثر ہو کر واردات ڈال دی۔ اسی طرح ہمارے ریڈیو اور ٹی وی چینلز پر نوجوانوں کو موج مستی، ہلہ گلہ اور ہنگامہ کے نام پر جو ٹریننگ دی جاتی ہے۔ اس سے متاثر ہو کر کئی نوجوانوں کو جب گلی کوچوں میں چھتر پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے تو بیچارے اپنی ہمشیرہ ہی کے ساتھ ڈانس کر لیتے ہیں۔ اب قبر پر حملہ کر کے لاشوں کو ڈسٹرب کرنے کا جو سلسلہ کراچی میں شروع ہوا ہے اس سے ممکنہ طور پر یہ آئیڈیا کسی بھی شر پسند مردے کے ذہن میں آ سکتا ہے کہ چلو ذرا پڑوسی مردے ہی کے ساتھ چھیڑ خانی کر کے دل پشوری کر لیا جائے۔ وہ کچھ اس طرز کے پنگے کر سکتے ہیں یعنی "ہمارے قبرستان میں دشمن یار قیب روسیاہ کو دفنانے کی جراءت کس نے کر ڈالی ہے؟ یا پھر فلاں فرقے کے "مسلماں" کو کیسے جراءت ہوئی کہ میرے قبرستان میں آ دبے؟ یا پھر فلاں دنیا میں بڑا وزیر مشیر بنا پھرتا تھا اب بتاتا ہوں اسے دال روٹی کا بھاؤ، وغیرہ۔ ہو سکتا ہے قارئین کے ذہن میں سوال آئے کہ مرنے کے بعد مُردے خودکش حملہ کرنے کے لئے جیکٹ کہاں سے لیں گے؟ تو عرض ہے کہ مُردے اگر راضی ہو جائیں تو خود کش حملے کرنے کے لئے بموں کی بجائے وہ ارد گرد پائے جانے والے حشرات الارض سے ساز باز سکتے ہیں۔ وہ کیڑوں کو دراندازی کی تربیت دے کر انہیں مختلف مشن سونپ سکتے ہیں۔ یعنی کہ یار یہاں سے فلاں فلاں قبر میں جو لاش آ رہی ہے اس کا گوشت بے حد لذیذ ہے کیونکہ وہ صاحب ساری زندگی دوسروں کی کمائی سے پرل کونٹی نینٹل، آواری یا کے ایف سی کے کھانوں ہی پر پلتے رہے۔ یا فلاں قبر کے اوپر بیٹھے مجاوروں کے ہلہ گلہ کو بند کرانے کے لئے ذرا مُردے کو زیادہ عذاب دو تا کہ وہ بلبلا کر خود ہی اُٹھ بیٹھے۔ پھر تو یقیناً مجاوروں کو کاروبار بند کر کے بھاگنا پڑے گا۔ اور یوں ہندوؤں کی طرز پر جاری مردہ پرستی بند کرنے کے امکانات پیدا ہو جائیں گے۔

قبروں پر اس طرز کے بم حملوں کے البتہ کچھ فوائد بھی ہیں۔ مثال کے طور پر دھماکوں کے خوف سے قبرستانوں میں سے جوئے کے اڈے

، جہازوں کے اجتماع اور جسم فروشی جیسے قبیح کاروبار ختم کئے جاسکتے ہیں۔ علاوہ ازیں قبرستان لینڈ مافیا کی دستبرد سے بھی بچے رہیں گے کیوں کہ زمین کا خریدار یہ سوچ سکتا ہے کہ کہیں یہ نہ ہو کہ ہم چند قبروں کو ڈھا کر گھر تعمیر کریں تو کسی دن کہیں اچانک فرش شق ہو جائے اور مُردوں کے جسم کے مختلف حصے قسط وار برامد ہونا شروع ہو جائیں۔ تیسرا فائدہ یہ ہوسکتا ہے کہ معتقدین اور لواحقین کی بھاری انوسمنٹ سے دلکش قبروں اور مزاروں وغیرہ کی تعمیر پر خرچ ہونے والی رقم بچا کر کسی دوسرے کاروبار میں لگائی جاسکتی ہے۔ اگلا فائدہ ان کتبہ نویسوں کو پہنچ سکتا ہے جو قبل ازیں محض محدود سے کتبے لکھتے تھے۔ اب قبروں کی تباہی سے انہیں نئے کتبے لکھنے اور مال کمانے کے مواقع مل جائیں گے۔ اور پھر شاید یہ بھی ہو جائے کہ وہ اُن عبارات کی درستگی بھی کرلیں جو کبھی ماضی میں غلطی سے لکھ دی گئی تھیں۔ جیسے کہ ہم نے کسی قبر پر یہ لکھا دیکھا تھا کہ ''حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے'' اور نیچے موصوفہ کا نام درج تھا ''بشریٰ بی بی زوجہ کریم بخش ہیڈ ماسٹر ریٹائرڈ''۔

فکرِ سلطان

قومی اسمبلی کرکٹ میچ

اخبارات کے مطابق سپیکر قومی اسمبلی ایاز صادق نے ارکان اسمبلی پر مشتمل ایک کرکٹ ٹیم بنانے کی تجویز دے دی ہے اور عابد شیر علی کو ذمہ داری دی ہے کہ وہ نجم سیٹھی بن جائیں اور تمام سیاسی جماعتوں سے کھلاڑیوں کی نامزدگی لے لیں۔اس خبر کے ساتھ ہی میٹھے سچ کی چشمِ تصور کھل گئی ہے۔اور منظر نامہ کچھ یوں ہو گیا ہے۔

انٹرنیشنل کرکٹ ایسوسی ایشن (آئی سی سی) نے دنیا بھر کے ممالک کی پارلیمان سے درخواست کی ہے کہ اپنے اپنے اراکین پارلیمان پر مشتمل کرکٹ ٹیمیں بنا کر ورلڈ کپ کے لئے حاضر ہو جائیں۔ T20 میچ کی پہلی اننگ 14 -اگست کو لندن کے سرے محل کے خوبصورت لان میں کھیلی جائے گی۔جبکہ دوسری اننگ 23-مارچ کو اتفاق محل کے جنت نظیر لان میں کھیلی جائے گی۔نامزدگی کی آخری تاریخ تک دنیا کے 213 ممالک میں سے صرف پاکستان نے اپنے پارلیمنٹیرینز کی متحارب ٹیمیں بنا کر آئی سی سی کو نامزدگی روانہ کی ہے۔جبکہ باقی کے 212 ممالک نے یہ عذر لنگ پیش کر کے ٹیم بنانے اور بھجوانے سے معذرت کر لی ہے کہ ابھی ان کے ہاں بہت سارا ترقیاتی اور غیر ترقیاتی کام کرنا باقی ہے۔جس کے باعث ان کے پارلیمنٹیرینز فی الحال فارغ نہیں ہیں کہ وہ عوام کے ضروری مسائل حل کرنے سے قبل ہی کھیل تماشوں کی طرف توجہ کر سکیں۔ان 212 ممالک کو آئی سی سی نے ڈرپوک، بزدل، نکمے اور نکھٹو قرار دیتے ہوئے ورلڈ رینکنگ سے خارج کر دیا ہے اور پاکستان کی حکومت اور اپوزیشن کی کرکٹ ٹیموں کو شاباش دیتے ہوئے ٹی ٹونٹی کے لئے طلب کر لیا ہے۔

ملک بھر میں اس اعزاز کو حاصل کر لینے پر شادیانے بج رہے ہیں۔اور یقین سے کہا جا رہا ہے کہ کرکٹ کا ورلڈ کپ پاکستان ہی جیتے گا کیونکہ ن لیگ یا اپوزیشن میں سے جو بھی جیتے گا وہ پاکستانی اعزاز گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ میں ہمیشہ ہمیشہ کے لئے محفوظ کر لیا جائے گا۔ملک بھر کے تمام بڑے شہروں کے مرکزی مقامات یعنی لاہور میں مینارِ پاکستان، کراچی میں مزارِ قائد، پنڈی میں لیاقت باغ ،فیصل آباد میں گھنٹہ گھر وغیرہ پر خوشحال عوام ٹماٹر جوس کے جام انڈھاتے ہوئے اُمڈ پڑی ہے اور حکومت کا حوصلہ بڑھا رہی ہے کہ دونوں ٹیمیں جلد از جلد روانہ کریں کیونکہ ہم نے مندرجہ ذیل دس اہداف میں پوری دنیا کو مات دیتے ہوئے لازوال ترقی کر لی ہے۔لہٰذا ہم اپنے دل کی تہوں سے حکومت اور اپوزیشن کی انتھک لیڈر شپ کو شب وروز کی بھرپور ترقیاتی محنت میں ذرا سکون کا سانس لینے کے لئے ادب اور پیار سے مطالبہ کرتے ہیں کہ وہ عالمی سطح پر پاکستان کا تشخص کھیل کود اور ناچ گانا کر کے ضرور دوبالا کرے۔ہماری دلعزیز حکومت نے جو دس ناممکن ترین اہداف حاصل کیے ہیں ان کی تفصیل کچھ یوں ہے کہ

(1)-روپیہ ڈالر کے برابر کر دیا ہے (2)-تمام عالمی اور ملکی قرضے ادا کر دیئے ہیں (3)-ملک میں فی کس آمدن امریکہ سے تین گنا زیادہ

کر دی ہے۔(4)-عوام کی ضرورت سے زاید تمام بجلی گیس ،پٹرول وغیرہ عالمی بھکاریوں یعنی امریکہ و یورپ کو بیچنا شروع کر دیا ہے۔(5)-بارہ کروڑ نوجوانوں کوملکی ترقی کے دھارے میں شامل کرلیا ہے۔(6)-امن وامان،عدل اور ایمانداری حضرت عمرؓ کے دور جیسی کردی ہے۔(7)-ملک میں اصل خواندگی اور اعلیٰ تعلیم سو فی صد کردی ہے۔(8)-صحت کی مفت سہولیات شہر و گاؤں کے قریہ قریہ تک پہنچادی ہیں۔نیز تعلیم اور صحت کے لیے ملکی خزانے کے منہ کھول دیے ہیں۔(9)-ملک بھر سے جاگیرداری اور سرمایہ داری نظامو ں کوجڑ سے اکھاڑ پھینکا ہے۔اور(10) بے شمار قدرتی وسائل کوضائع ہونے سے بچانے کے لئے نیز ملک کی بے پناہ ترقی سے فائدے اُٹھانے کے لئے عوام سے درخواست کی ہے کہ وہ جلداز جلد آبادی دگنا یا تگنا کرلیں۔

آج پاکستان کی حکومت بمقابلہ اپوزیشن الیونز کے دوران ٹی ٹونٹی کی پہلی اننگز میں ن لیگ نے ٹاس جیت کر پہلے کھیلنے کا فیصلہ کیا ہے اور برطانیہ کے سرے محل کے خوبصورت لان میں جناب نواز شریف اور شہباز شریف اوپننگ کے لئے میدان میں اترے ہیں۔اپوزیشن الیون کے زرداری صاحب نے پہلی گینداس طرح پھینکی ہے کہ نواز شریف آسانی سے چھکا لگا سکیں۔لہٰذا انہوں نے زرداری کے پہلے اوور میں تین نو بالز ملا کر نو چھکے لگا کر دنیائے کرکٹ کا آج تک کا نیز مستقبل کے بھی ریکارڈ توڑ ڈالے ہیں۔جس کی تصدیق سات ایمپائروں کی ایک معروف کمیٹی نے کر دی ہے۔اس کمیٹی میں پی سی بی کے چیئرمین، گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ اور چار دیگر گروپس کے نمائندے بھی شامل ہیں یعنی میڈیا گروپ،ججی گروپ،فوجی گرپ اور بھارتی گروپ۔ازاں بعد ساری اننگ میں دونوں اوپنر آوٹ نہیں ہوئے اور دنیا میں ایک اور نیا ریکارڈ ٹرپل سنچریوں کا بنا گئے ہیں۔نیز انہوں نے اپوزیشن الیون کے تمام بالرز کے دانت کھٹے کر دئے ہیں۔ان بالرز میں گیلانی ، پرویز اشرف ، خورشید شاہ ، بلاول ، رحمان ملک ،فضل الرحمان ،عمران خان ، الطاف حسین ، اسفندیار ولی، پرویز الٰہی ،سراج الحق،شیخ رشید،سمیع الحق کے علاوہ منجھے ہوئے امریکی بالر جنرل مشرف اور آزمودہ رنز طاہر القادری جیسے ورلڈ کلاس کھلاڑی شامل ہیں۔اب اپوزیشن کی جوابی اننگ کے لئے دونوں ٹیمیں اگلے برس پاکستان کے اتفاق محلات کا دورہ کریں گی۔

حکومتی الیون کے ہزاروں رنز کا جواب دینے کے لئے اپوزیشن الیون کے زرداری اور الطاف حسین اوپننگ کے لئے آئے ہیں۔حکومتی الیون کے عالمی شہرت یافتہ بالرز رانا ثنا ،نثار احمد،ایاز صادق ،ڈاکٹر مالک وافتخار چوہدری وغیرہ نے اپوزیشن الیون کا بھرکس نکال کے رکھ دیا ہے۔ایک موقع پر تو یہ لگ رہا تھا کہ اپوزیشن شاید ایک رن بھی نہ بنا پائے لیکن ان کی پوری ٹیم بہر حال جان توڑ محنت کے بعد محض نورن بنا کر آوٹ ہوگئی اور یوں یہ میچ حکومتی الیون نے ہزاروں رنز سے جیت لیا ہے۔

آئی سی سی کے ساتوں غیر جانبدار ایمپائرز سے مشورہ لے کر حکومتی الیون کو ورلڈ رینکنگ میں پہلے نمبر پر قرار دے دیا گیا ہے۔اور چونکہ باقی دنیا بھر کی ڈرپوک ٹیمیں ترقیاتی کاموں کا بہانہ لگا کر شامل نہیں تھیں۔اس لئے اپوزیشن الیون کو دونمبر قرار دے دیا گیا ہے۔ایمپائرز کمیٹی میں شامل گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ والوں نے اعلان کیا ہے کہ ڈاکٹر نواز شریف دنیا کے پہلے بیٹسمین وزیر اعظم ہیں۔اور رانا ثنا ءاللہ کو باولنگ میں پہلا نمبر عطا کیا گیا ہے۔ان کامیاب ترین سیاسی لیڈروں کی حوصلہ افزائی کے لیے یہ اضافی اعلان کیا گیا ہے

کہ جب تک یہ حضرات زندہ رہیں گے ہر سال عالمی کتاب میں ان کے نام درج کئے جاتے رہیں گے۔ ڈاکٹر نواز شریف کو ایک اور اضافی اعزاز یہ بھی دیا گیا ہے کہ ایک موقع پر جب بلاول زخمی ہوکر گرے تھے تو انہوں نے ڈاکٹر کا رول ادا کرتے ہوئے ان کی مرہم پٹی بھی کردی تھی۔ یہ انسانیت کی معراج ہے۔

بھارتی میڈیا پاکستان کرکٹ ٹیم کی یہ نیک نامی برداشت نہیں کر پا رہا ہے اور مسلسل اعتراض کر رہا ہے کہ حکومتی اور اپوزیشن ارکان پارلیمان کا مذکورہ میچ فکس تھا جس میں دنیا کے بڑے بڑے اور پاکستان کے ہر چھوٹے بڑے کی قیمت لگا دی گئی تھی۔ مگر سب کو معلوم ہے کہ جل کر اور ہار کر الزام لگانے والے کی بات میں کوئی وزن نہیں ہوتا۔

کل پاکستان غیر سیاسی مشاعرہ

ملک میں چند سیاسی اور غیر سیاسی سرگرمیاں کچھ اس انداز سے قلابازیاں کھا رہی ہیں کہ لگتا ہے عنقریب نگران حکومت قسم کا ڈرامہ ظہور پذیر ہونے والا ہے۔ سیاستدان کسی اور کے دیئے ہوئے الفاظ اپنے منہ سے نکال رہے ہیں۔ فوج سرحدوں کی حفاظت کے علاوہ بھی کچھ کر رہی ہے۔ امریکہ اپنے اُسترے تیز کر کے ان کو بھارتی وافغانی انی لگا رہا ہے۔ ہر کوئی کچھ نہ کچھ کر رہا ہے لیکن جو نہ کچھ کر رہا ہے اور نہ ہی اس کی کوئی سُن رہا ہے وہ ہے عوام کا گروہ۔ اللہ کو بھی شائد یہی سب کچھ یا ذرا کچھ مختلف منظور ہے۔ یہ ہم اس لیے کہہ رہے ہیں کیونکہ جب تک ہمارے کرتوت سامنے نہیں آجاتے ہم یہی کچھ کہتے رہتے کہ وہی ہوگا جو اللہ کو منظور ہوگا۔ اور جب اپنے کئے دھرے کا کڑوا پھل سامنے آتا ہے تو پھر بھی سر جھکا کر یہی کچھ کہتے ہیں کہ اللہ کو یہی کچھ منظور تھا۔ کاش اللہ کی مشیت میں یہ شامل ہوتا کہ جونہی ہم اپنے کرتوتوں کا الزام اس پر دھرتے تو وہ فوراً با آواز بلند دودھ کا دودھ اور پانی کا پانی کر دیتا۔ لیکن اس کی اپنی بے نیازی ہے کہ اتنے کفر سُن سُن کر بھی غصے میں نہیں آتا۔ حالات کے ان کھلے رازوں کا ادراک ہوتے ہی ہماری میٹھے سچ کی چشمِ تصور کھل گئی ہے کہ جس میں ہم نے پاکستان میں ایک سیاست نما غیر سیاسی مشاعرہ ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔ یہ چشمِ تصور بھی ایک عذاب ہے اور وہ معاملے بھی دیکھ لیتی ہے جو دُنیا ہم سے چھپانا چاہتی ہے۔ کراچی میں مزار قائد کے وسیع وعریض لان میں سامعین کھچا کھچ بھرے ہیں اور سیاسی وغیر سیاسی شعراء کی آمد آمد ہے۔ کوئی کلاہ پہن کر آ رہا ہے اور کوئی وگ لگا کر۔ کسی کے کپڑوں کا رنگ نیلا ہے کسی کا سرخ اور کسی کا سبز۔ مگر زیادہ تر اپنے اپنے علاقائی لباسوں میں ہی ہیں۔ عوام کو انتظار کے کرب سے بچانے کے لئے سٹیج سے شیخ رشید پھل جھڑیاں چھوڑ رہے ہیں۔ نیز قومی ترانے بھی نشر کئے جا رہے ہیں۔ بادی النظر میں یہ کوئی جنگی سین نظر آ رہا ہے۔ صدرِ مجلس آرمی چیف ہیں اور انتظام وزیر اعظم کے ہاتھ میں ہے۔ سٹیج سیکریٹری جیو تیز ہے۔ مشاعرے کے منصفین کافی سارے ہیں جن میں افتخار چوہدری نمایاں نظر آ رہے ہیں۔ امن و امان طالبان کے ہاتھوں میں ہے۔ جبکہ نغمے تحریکِ انصاف اور ایم کیو ایم کی طرف سے بجائے جا رہے ہیں۔

مشاعرہ شروع ہوتا ہے۔ جماعت اسلامی کی غزل کا عنوان اللہ رسول ہے، حافظ سعید کا صحابہ، فضل رحمان کا اقتدار، پی پی کا کرپشن، ایم کیو ایم کا بھارت، نون لیگ کا میڈیا، تحریک انصاف کا آرمی، ق لیگ کا ماضی کے سپنے، سنی تحریک کا کلاشنکوف، اے این پی کا ریلوے، عوامی تحریک کا کینیڈین شہریت، جماعت اہل حدیث کا ڈنڈا، اور مشرف پارٹی کا امریکہ ہے۔ سبھی سیاسی وغیر سیاسی شعراء عوام کی طرف توجہ کئے بغیر اپنے من پسند منشوری کلام سنا رہے ہیں۔ لیکن ایک درخواست سب کی مشترک ہے اور وہ یہ کہ آخر میں ہر کوئی عوام سے قربانی ضرور مانگتا ہے۔ ہمیں مشاعرہ سُنتے ہوئے محسوس ہو رہا ہے کہ سامنے سامعین میں عوام نہیں بلکہ قربانی کے بکرے ہیں۔ جو ہر سیاسی کلام کے بعد قربانی کی درخواست پر یوں تالیاں پیٹ رہے ہیں۔ جیسے وہ قربانی کے معنی نہیں جانتے۔ بالکل ایسے ہی جیسے بکرے کی

اداس اور ویران آنکھوں کو دیکھ کر محسوس نہیں ہوتا کہ وہ بیچارہ گتاوے اور گوبر میں فرق کر سکتا ہو گا۔ اور اگر اس کی آنکھوں کے سامنے چُھری بھی لہرا دی جائے تو اس کی آنکھوں میں خوف کے سائے نہیں لہراتے۔ بلکہ وہ اس چھری کو یوں گھور کر دیکھے گا جیسے اس کے سامنے پٹھے لہرائے جا رہے ہوں۔

سب اپنی اپنی باری پر اپنی منتخب شدہ غزلیں گا کر رخصت ہو رہے ہیں۔ یہ کم کم ہی ہوتا ہے جو آج ہوا ہے کہ آرمی چیف نے بھی گلا صاف کرتے ہوئے اپنے کلام سے عوام کو لطف اندوز کیا ہے۔ چونکہ سب اپنی بولیاں بول چکے ہیں لہذا اب اس غیر سیاسی مشاعرے کے جج کی طرف سب کی نظریں لگ گئی ہیں۔ اور سب بے تابی سے ججوں کی جانب دیکھ رہے ہے۔ لیکن یوں لگتا ہے کہ منصفِ اعلیٰ کو قومی مسائل اور قومی شعراء کی طرف متوجہ ہونے کی فرصت نہیں ہے کیونکہ وہ اپنے ہی لئے گئے بے شمار سوموٹو ایکشن میں اس طرح پھنس چکے ہیں کہ ان کے پاس اجتماعی قومی مسائل کے بارے میں فیصلہ کرنے کا وقت ہی نہیں ہے۔ بالآخر میڈیا کے شور مچانے پر وہ طوعاً کرہاً اپنی نشست سے اٹھتے ہیں اور بے دلی کے ساتھ جلدی جلدی اس غیر سیاسی مشاعرے کا مختصر سا فیصلہ سُنا کر عوام سے تفصیلی فیصلے کے لئے وقت مانگ لیتے ہیں۔ جس کے اعلان کی ذمہ داری انہوں نے جناب آرمی چیف پر ڈال دی ہے۔ آرمی چیف اپنی مسند سے کھڑے ہوتے ہیں اور بہترین غزل کے اعلان کی ذمہ داری پنٹاگون پر ڈال دیتے ہیں۔ پنٹاگون کے نمائندے کو جب آن لائن لینے کا انتظام کیا جاتا ہے تو وہ تھوڑا سا وقت یہ کہہ کر مانگتے ہیں کہ ذرا بھارت اور اسرائیل سے بھی مشورہ کر لیا جائے تو بہتر ہو گا۔ کیونکہ اس طرح دُنیا کا امن پہلے سے بہتر ہو سکتا ہے۔ اس کل پاکستان غیر سیاسی مشاعرے میں سب سے وحشتناک حالت عوام الناس کی ہے۔ اُسے نہ صرف غزل سنانے کا موقع فراہم نہیں کیا گیا ہے۔ بلکہ اس فیصلے میں بھی شامل نہیں کیا گیا ہے کہ وہ کون سی بہترین پارٹی ہے جسے آئندہ حکومت دی جائے گی۔ عوام کا نمائندہ شاعر ہونقوں کی طرح کبھی سٹیج کی جانب دیکھتا ہے اور کبھی عوامی سیلاب کی جانب۔ اور یوں پلکیں جھپکاتا ہے کہ جیسے اُلو کو اچانک سورج کے سامنے بٹھا دیا گیا ہو۔ اچانک عوامی شاعر چھلانگ لگا کر سٹیج پر چڑھتا ہے اور مائیک پر چلا کر یہ شعر پڑھتا ہے۔

میری کشتی ڈبوئیں کس طرح
یہ مشورہ ہے ناخداوں میں

گولیاں کھاتے رہیں گے

ایسا لگتا ہے کہ ہمارے بہادر صحافی نے پچھلے دنوں جان بوجھ کر گولیاں کھائی ہیں تبھی تو وہ اب عادی گولی خور سلطان راہی کی طرح غراتے ہوئے کہتے پھر رہے ہیں کہ میں آئندہ بھی گولیاں کھاتا رہوں گا۔ یہ الگ بات ہے کہ ساتھ ہی غیر ارادی طور پر پُشت پر ہاتھ رکھ کر پسینے پسینے بھی ہو جاتے ہوں گے۔ ابھی کل ہی جب ہم نے مُنے میاں کو ڈانٹا کہ بیٹا زیادہ مٹھاس کھاؤ اس طرح دانت خراب ہو جائیں گے تو اس نے اکڑ کر کہا آپ کر لیں جو کرنا ہے میں تو گولیاں کھاتا رہوں گا۔ گو کہ یہ کہتے ہوئے مُنے میاں نے غیر ارادی طور پر اپنے گال پر ہاتھ بھی رکھ لیا کہ مبادا چانٹا ہی نہ پڑ جائے۔ لیکن ہمیں اس کی بہادری پر رشک آنے لگ گیا۔ ایسا ہی ایک واقعہ ہمیں پچھلے برس کا یاد ہے کہ جب ہم چچی جان کی تیمارداری کے لئے گئے تو انہوں نے پانستان کی دو گولیاں منہ میں پھینکتے ہوئے بڑی بے چارگی سے کہا کہ بیٹا جب تک آرام نہیں آجاتا لگتا ہے میں گولیاں کھاتی رہوں گی۔ یہ کہتے ہی انہوں نے بے خیالی میں گردے پر اس طرح ہاتھ ٹکالیا کہ جیسے انہیں ٹھیک ہونے کی بالکل اُمید نہیں تھی۔ اور اب دیکھیں ہمارے گھر کی جانب کہ جس میں چوہے دندناتے پھر رہے ہیں۔ اب ملاوٹ کا زمانہ اس حد تک چھا گیا ہے کہ چوہے گولیاں بھی کھاتے رہیں گے اور پھر موٹے بھی ہوتے رہیں گے۔ ہاں کبھی کبھار وہ بے دھیانی میں ہمارے چھوڑے ہوئے سری پائے کھا کر وفات بھی پا جاتے ہیں۔ ان سارے واقعات سے ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اگر کوئی ہمیں گولیاں بھی کراتا رہے اور ہم اسے بے چوں و چرا کھاتے بھی رہیں تو اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ہم خاصے احمق واقع ہوئے ہیں۔ ورنہ اگر گولیاں دینے والوں کو پہچان جائیں تو کم از کم انکی گولیاں کھاتے تو نہ رہیں۔

گولیاں کھانے سے ہمیں اپنے اس عظیم کلاس فیلو کی یاد آ گئی کہ جس نے میٹرک پاس نہ کر سکنے کی کوفت سے بچنے کے لئے اچھی خاصی نیند کی گولیاں کھالیں۔ چونکہ وہ اگلی صبح اُٹھ نہ سکا تھا ورنہ وہ بھی شاید یہی کہتا کہ میں تو گولیاں کھاتا رہوں گا۔ یہ گولیاں بھی عجیب چیز ہیں اگر گڑ سے بنی ہوں تو باآسانی کھائی جا سکتی ہیں۔ شیشے کی ہوں تو کھیلی جا سکتی ہیں۔ خواب آور ہوں تو نگلی جا سکتی ہیں۔ بھانے باز کے منہ سے نکلیں تو باسانی غچہ کھایا جا سکتا ہے لیکن اللہ توبہ۔ اگر سیسے کی بنی ہوں تو انہیں چکھنے سے قبل ٹارزن کا حوصلہ، بے وقوف کا کلیجہ، خاوند کا ارادہ، سیاستدان کا وعدہ، سلطان راہی کا گنڈاسا ضرور موجود ہونا چاہئے اگر یہ سارا سامان نہ بھی ہو تو کم از کم اور کچھ نہیں تو جاگتے ہوئے خواب دیکھنے کا ملکہ تو حاصل ہونا چاہیے۔ یہ تو ہمارے غیور اور نڈر بھائی کا کمال ہے کہ کچھ گولیوں کو پنڈلیوں پر سسکی لئے بغیر سہہ گئے وگرنہ کسی ماہر نشانہ باز کی محض ایک درست گولی سے اگر غبارے سے ہوا نکل جاتی تو کم از کم ٹائمز آف انڈیا کو بہت افسوس ہوتا۔ کیونکہ ان کے بارہ برسوں کے لگے ہوئے سرمائے سے جو بھٹہ خشت لگایا گیا تھا وہ پورے کا پورا بیٹھ جانے کا اندیشہ تھا۔ مزید براں ان کی آشا کی تلاش کے لئے اب کسی اور در کو کھڑکھڑانا پڑتا۔

ہمارے ایک پڑھے لکھے سابقہ ڈائریکٹر جنرل نے گورے کو یہ سمجھانے کے لئے کہ باہر گولی چل گئی ہے لہٰذا دفتر بند ہے کا فون پر یوں ترجمہ کیا کہ ''آفس از کلوز ڈیو ٹو بُلٹس آر واکنگ آن دی روڈ''۔ اس پر ہم اس سوچ میں پڑ گئے ہیں کہ اگر ہمارے صحافی دوست کو یہی بات کہ ''ہم گولیاں کھاتے رہیں گے'' انگریزی میں کہنی پڑتی تو شاید ٹائمز آف انڈیا کو بھی دانتوں پسینہ آجاتا۔ کیونکہ اگر وہ یہ کہتے کہ ''آئی وِل بی ایٹنگ دی بُلٹس'' تو ہو سکتا تھا انگریز کو پیچش لگ جاتے۔ اور اگر یوں بولتے کہ ''آئی وِل بی فیسنگ دی گنز'' تو شاید خود ان کو مروڑ پڑنے لگ جاتے۔ ایسے وقت میں تو اللہ توبہ کرنی چاہیئے اور ایسے بول منہ سے نہیں نکالنے چاہئیں کہ مبادا اگلی بار ٹوپی ڈرامے کی بجائے کہیں اصل ڈرامہ نہ آن ائر ہو جائے کہ جس میں کسی اناڑی کے ہاتھ سے چلائی گئی بغیر آنکھوں والی گولی نہیں بلکہ مشتاق نشانچی کے ہاتھوں سے سنساتی ہوئی سیسے کی گولی ''بلو کے لک'' سے دو فٹ نیچے کی بجائے کہیں دو فٹ اوپر جا لگتی تو پھر بلو پریس کانفرنس میں اعلان کرتی پھرتی کہ ہم گولیاں کھاتے رہیں گے۔ ایسا تو مُنے میاں سے بھی ہو چکا ہے کہ جب انہوں نے گولیوں سے منہ بھر کر ناشتہ کرنا شروع کر دیا تو ایک روز کئی چوہے اس کے کئی دانت لے گئے۔ بعینہ چچی جان پانستان کی گولیاں کھاتے کھاتے بالآخر دائمی آرام والی وادی میں اتر گئیں تھیں۔ یہی الفاظ سب سے موٹے چوہے کے بھی تھے جو اگلے ہی روز بھی کڑکی میں آ گیا تھا اس لئے کہ صاحب خانہ نے کڑکی میں روٹی کے ٹکڑے کی بجائے میٹھی زہریلی گولی پھنسا دی تھیں۔ ان تمام عبرتناک واقعات سے لرزتے ہوئے ہم اپنے صحافی دوست سے دست بستہ عرض کرتے ہیں کہ بھائی عقل کو ہاتھ ماریں اور گولیاں کرانے والے کو پہچان جائیں اور پھر انہیں کھاتے رہنے سے بھی باز آ جائیں کیونکہ اب ہم میں کسی کی جدائی سہنے کی سکت نہیں رہی۔ اور یہ نہ ہو کہ پاکستان کے ساتھ ساتھ بھارت اور بنگلہ دیش کی دو ارب آبادی کی ساڑھے تین ارب آنکھ بھی اشکبار ہو جائے۔

ان گولیوں کے ذکر سے ہمیں یہ بات سوجھی ہے کہ اگر ہم اس موضوع پر کوئی فلم بنانا چاہیں تو شاید اس ساری فلم میں ہیرو ہی ہیرو ہوں گے اور تماشبین محض عوام ہی ہونگے۔ اس فلم کا نام ہوگا ''تیری گولی میرا لک'' اس مووی میں چند ایک سُپر ہیروز بھی ہو سکتے ہیں اور آپس میں مدِ مقابلہ بھی ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر چند سُپر ہیروز تو یہ ہوں گے۔ جنگ بمقابلہ ٹائمز آف انڈیا، نواز شریف بمقابلہ نریندر مودی، حامد میر بمقابلہ ہنس راج ہنس، امن کی آشا بمقابلہ میڈان انڈیا۔ یا پھر بُل فائٹر بمقابلہ اللہ میاں کی گائے، بنگالی ایوارڈ بمقابلہ پنجابی جوگاڑ وغیرہ۔ اس فلم میں البتہ کچھ چھوٹے چھوٹے مقابلے بھی دکھائے جا سکتے ہیں۔ جیسے کہ گائے کے دودھ اور اس کے پیشاب میں مقابلہ۔ ماتھے کا ٹکہ بمقابلہ کلنک کا ٹیکہ۔ وینا ملک بمقابلہ اسد خان۔ لالی وڈ بمقابلہ بالی وڈ۔ وسیم اکرم بمقابلہ شسمیتا سین۔ موسٹ فیورڈ نیشن بمقابلہ ٹاٹا پارٹنر شپ۔ ادھر کا نصاب تعلیم بمقابلہ اُدھر کا نصاب تعلیم۔ یا پھر امن کا پہاڑ سیاچن بمقابلہ صحافیانہ ضد یعنی امن کی آشا۔ وغیرہ وغیرہ۔

اللہ میاں کی گائے بمقابلہ بُل فائٹر

حافظ حسین احمد صاحب نے پاک بھارت وزرائے اعظم کو مزاحاً اللہ میاں کی گائے اور بُل فائٹر کے خطابات سے نوازا ہے۔ ہم شروع ہی سے حافظ صاحب کی بذلہ سنجی کے معترف ہیں کیوں کہ وہ بہت خوبصورتی سے میٹھا سچ بول جاتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ دونوں وزرائے اعظم اپنے آپ کو ملنے والے ان خطابات کو کڑوا سچ سمجھ کر منہ پھیر لیں۔ لیکن ہمیں یقین ہے کہ ایک کا چہرہ غصے سے لال ہو جائیگا اور دوسرا زیرِلب مسکرائے گا۔

ہمیں حافظ صاحب کی اس ترکیب میں البتہ کچھ نقص نظر آیا ہے۔ اس لئے ذرا ان سے پوچھنا چاہیں گے کہ بل فائٹر تو بُل یعنی بپھرے ہوئے بیل کو دھوکے سے گراتا ہے اور فاتح قرار پاتا ہے کیونکہ مست بیل سُرخ کپڑا دیکھ کر بپھر جاتا ہے۔ لیکن اگر بُل فائٹر کے مقابلے پر بپھرے ہوئے بیل کی بجائے محض ایک ٹھنڈی ٹھار گائے آجائے جو پہلے ہی سے جُھک جُھک کر فرشی سلام کر رہی ہو۔ تو یہ سمجھ میں نہیں آرہا کہ اس گری گرائی گائے کو مزید گرانے کے لئے بُل فائٹر کیا ترکیب استعمال کرے گا؟ ہمارے خیال میں مذکورہ بُل فائٹر پھر بھی ضرور سُرخ جھنڈی دکھائے گا، تاکہ ٹھنڈی ٹھار گائے کے اندر ذرا گرمی بھر جائے۔ ذرا ٹھہریے یہ ترکیب بھی شاید درست نہیں ہے۔ کیونکہ گائے میں گرمی بھر جانے سے تو کہانی کا رُخ پرورش حیوانات کی جانب مڑ جائے گا۔ لہذا یہ معاملہ بھی نہیں چلے گا۔ ہاں اس بات کا ہلکا سا امکان ہے کہ حالات کچھ اس طرح کے بن جائیں کہ بُل فائٹر خود ہی شرم کے مارے منہ کے بل گر پڑے۔ درحقیقت بُل فائٹر تو تمام تیاریاں بپھرے ہوئے نوجوان اور ظالم نر بیل کو مات دینے کے لئے کرتا ہے۔ اگر حالات یوں ہوں کہ وہ رنگ میں اترے اور اپنے مقابلے پر ایک نرم سی ادھیڑ عمر اور شریف مادہ گائے کو پائے تو خاصے امکانات ہیں کہ شرم سے ہی ڈوب کر مر جائے۔ جیسا کہ ایک بار شیر کے ساتھ ہوا تھا۔ بادشاہ سلامت بے خبر سو رہے تھے کہ ان کو کوئی چوہا کاٹ کر بھاگ گیا۔ ہڑبڑا کے اُٹھے اور ایک قہر آلود دھاڑ نشر کرنے کے لیے ابھی منہ کھولا ہی تھا کہ اس بلونگڑے سے چوہے پر نظر پڑ گئی۔ اُن کو یقین ہی نہ آیا کہ یہ بے قدر مخلوق اس قدر جراءت کر سکتی ہے۔ بس ساتھ ہی شرمندگی سے گر کر بے ہوش ہو گئے۔ اگر اس طرح کا واقعہ آن اثر ہو جائے تو سمجھ لیں گائے جیت گئی۔

حافظ صاحب والی ترکیب معروضی حالات کے لحاظ سے بھی ذرا اُلٹی نظر آتی ہے۔ پڑوسی ملک میں بیل ذبح نہیں کئے جاسکتے اس لئے اُسے ہم گائیوں والا ملک کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ گائیوں کے ساتھ رہ رہ کے نر بیل بھی گائے جیسے بن جاتے ہیں۔ ادھر ہمارے ہاں تمام بیل ذبح کردیئے جاتے ہیں لہذا ہم بھی گائیوں والی سرزمین ہی ٹھہرے۔ چونکہ دونوں پڑوسیوں کے پاس بھینسے نام کی چیز ہی کوئی نہیں تو بُل فائیٹنگ کیسی؟ اور اگر بُل فائٹنگ نہ ہو تو بُل فائٹر بھی مشکل ہی سے ملے گا۔ یہ بھی نہیں ہوسکتا کہ ہم دونوں پڑوسی ممالک محض سپین جیسا خوبصورت، امیر اور امن پسند ملک بننے کی خاطر بپھرے ہوئے بھینسے اور بُل فائٹر درامد کر کے رانا مشہود کی طرح اپنا نوابی شوق پورا

کرتے رہیں۔ بس اس لحاظ سے بھی حافظ صاحب کی چوٹ حالات سے مَس نہیں کھاتی۔

حافظ حسین احمد چونکہ ذہین شخصیت ہیں اس لئے یوں لگتا ہے کہ ان کا اشارہ حالات کی طرف ہرگز نہیں ہے بلکہ شاید واقعات کی طرف ہے۔ کیونکہ ماضی میں البتہ ایسے کئی واقعات ہو چکے ہیں کہ ایک حضرت کئی بار جغادری بُل فائٹر کی طرز کا کردار ادا کر چکے ہیں جبکہ دوسرے صاحب بھی معصومیت کے کئی لازوال عالمی نمونے پیش کر چکے ہیں۔ گجرات میں قتلِ عام اور لندن کے میثاق جمہوریت جیسے واقعات ابھی پرانے نہیں ہوئے۔ جب ایک جانب بُل فائٹر صاحب نے شہر بھر میں آگ بھڑکا دی تھی مگر دوسری جانب اللہ میاں کی گائے نے میثاق پر دستخط کر کے پہلی باری مخالف پارٹی کو تھما دی تھی۔ اول ذکر کو تو حالات نے ہیرو اور پردھان منتری بنا دیا او مسند اقتدار بخش دی ہے۔ جبکہ ثانی الذکر دستخط فرمانے سے اگلے چھ برس تک کر محروم اقتدار رہے۔ اُن دنوں چونکہ بلی کہیں دور وادیوں میں سیر کرنے گئی ہوئی تھی لہذا چوہے ناچ ناچ کر مدت بھی پوری کرتے رہے اور بلی کا مزاق بھی اڑاتے رہے۔ اب اللہ اللہ کر کے جب معصوم میاں کی باری آئی ہے تو لگتا ہے بلی واپس آرہی ہے۔ بس وہ اب ڈرے ڈرے سے رہتے ہیں اور جلدی جلدی میں دنیا بھر میں جہاں بھی ان کا کاروبار ہے وہیں اکثر و بیشتر دورے پر جاتے رہتے ہیں۔ کیونکہ معلوم نہیں کب چیف ایگزیکٹو سے ایم ڈی بنا پڑ جائے۔

ہم معذرت چاہتے ہیں کہ اکثر میٹھی میٹھی باتیں لکھتے ہوئے ہمارا قلم سیاسی آلودگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ بس ہم واپس آتے ہیں حالات کے میٹھے جبر کی طرف۔ پڑوسی بُل فائٹر جو پہلے عوام کو سُرخ جھنڈی دکھا کر بھپرنے پر مجبور کرتا رہا تھا اب دھوکہ دے کر بالاخر بھپرے ہوئے بھینسے یعنی عوام کے کندھوں پر چڑھ دوڑا ہے۔ اب اسے ڈر لگ رہا ہو گا کہ اگر اس بھپرے ہوئے بھینسے نے اُسے پٹخنی دینے اور سینے پر زوردار ٹکر رسید کرنے کے لئے اچھل کود کا اودھم مچا دیا تو کوئی ہڈی پسلی سلامت رہنے کی امید باقی نہیں۔ لہذا اسے اب اپنی جان، آن اور شان بچانے کے لئے آہستہ آہستہ اللہ میاں کی گائے بنا پڑے گا۔ جبکہ دوسری جانب حافظ صاحب جنہیں اللہ میاں کی گائے کہہ رہے ہیں اُسے اپنی شان، آن اور "جان" بچانے کے لئے ہنگامی طور پر بُل فائٹر بنا پڑے گا۔ چونکہ دونوں جانب معاملہ ذرا اُلٹا ہوتا نظر آ رہا ہے تو اس لیے نجم سیٹھی کی چڑیا نے کہا ہے کہ جسے حافظ صاحب اب تک بُل فائٹر سمجھ رہے تھے اُسے اللہ میاں کی گائے بنا پڑ گیا ہے اور جسے اللہ میاں کی گائے سمجھا جا رہا تھا اسے بُل فائٹر جیسا رول ادا کرنے کی ضرورت پڑ گئی ہے۔ لیکن اگر موجودہ بُل فائٹر اللہ میاں کی گائے بنے گا تو اپنی مدت پوری نہ کر سکے گا۔ اور اگر موجودہ اللہ میاں کی گائے اُچک کر بھپرے بیل پر چڑھنے کی بجائے بارہ کروڑ کی بی ایم ڈبلیو میں جا گھسی تو بھی شاید مدت پوری نہ کر پائے۔ اب دیکھتے ہیں دونوں کے اونٹ کس کروٹ بیٹھتے ہیں؟

بیس کروڑ سر برائے فروخت

مہنگائی کا اس قدر زور ہو گیا ہے کہ ابھی کل کی بات ہے کہ کیمسٹری میں ایم ایس سی سابق گورنر سٹیٹ بنک اور اس وقت کے صدر پاکستان نے منتخب وزیر اعظم کو کرپشن کا طعنہ دے کر رُخصت کرتے ہوئے فرمایا کہ پاکستان کی ساری پارلیمنٹ کو محض ایک ارب روپے میں خریدا جا سکتا ہے۔ ہم نے یہ خبر یورپ میں پڑھی تو جیب پر ہاتھ مارا مگر سوائے چند سو ڈالروں کے ہمارے پاس کچھ نہ تھا۔ ہم دل مسوس کر رہ گئے کہ کاش ہم نے تحصیل علم کی حماقت کی بجائے مال و زر اکٹھا کرنے جیسا شریف کام کیا ہوتا تو پارلیمنٹ کے خریداروں میں شامل ہو جاتے۔ پھر کوئی دو دہائیاں ہی گزری ہوں گی کہ ہمارے ایک سرمایہ دار وزیر اعظم نے ملک کے تین چار موقر اداروں میں محض تین چار ارب کی سرمایہ کر کے پوری حکومت خرید ڈالی۔ ہم پھر دل گرفتہ سے رہ گئے کیوں کہ اس بار بھی دو نمبر کام نہ کرنے کی پاداش میں ہمارا اکاؤنٹ ویسے ہی خالی تھا جس طرح بیس کروڑ عوام کے سر اندر سے خالی ہیں اور حکمرانوں کے اوپر سے۔ بظاہر ہم بنک کے اکاؤنٹ ہولڈر تھے لیکن بنک میں رقم کم ہونے کے باعث ماہانہ جرمانہ ادا کرتے رہتے تھے۔ بالکل ایسے ہی جیسے دنیا کی واحد اسلامی ایٹمی طاقت کے پاس سروں کی فصل تو تیار ہے مگر اندر سے خالی ہونے کے سبب کوئی کاٹنے کو تیار نہیں ہے۔ اور خریداروں کی تلاش کے ٹینڈر کینیڈا سے آرہے ہیں۔

پچھلے بیس برسوں میں تو مہنگائی محض تین گنا ہی بڑھی تھی لیکن اگلے تین برسوں میں مہنگائی میں قدر اضافہ دیکھنے کو ملا ہے کہ اب چھ ارب فیس لے کر ایک صاحب دیارِ غیر سے اپنے آبائی ملک پر حملہ آور ہو کر انقلاب کی آڑ میں حکومت خریدنے آرہے ہیں۔ جبکہ آگے حالت یہ ہے کہ بے خبر اور معصوم خادم اعلیٰ نے گھبرا کر اپنا استعفیٰ دینے کی بجائے پٹرول بم سے استعفیٰ لے لیا ہے۔ اب کے بار ہماری مالی حالت گو کہ پہلے سے خاصی بہتر ہے مگر پھر بھی بیس کروڑ خالی سر خریدنے کے لئے آٹھ دس ارب روپے تو ایک طرف آٹھ دس لاکھ بھی نہیں ہیں۔ ہمیں اپنے حالات پر رہ رہ کر غصہ آرہا ہے ہم نے اس روپے پیسے کی دنیا میں کیا کمایا ہے؟ جب کار محض ایک لاکھ کی تھی تو ہمارے پاس محض دس ہزار تھے۔ ہم نے زور لگا کر بنک میں ایک لاکھ روپیہ اکٹھا کیا تو پتہ چلا کہ کار چار لاکھ کی ہو چکی ہے۔ ازاں بعد اندر کھاتے کئی دو نمبر کام کرنے کے بعد جب دس لاکھ اکٹھے کئے تو موئی کار پندرہ لاکھ کی ہو چکی تھی۔ اس ستم ظریفی پر ہم مایوسی کے سمندر میں غوطے لگانے ہی والے تھے کہ تھے کہ ایک روز کسی مولوی کی تقریر سنی تو ڈھارس بندھی۔ موصوف پھٹے پرانے بدبودار کپڑوں میں ملبوس ہو کر امیروں کو کوسنے دیتے دیتے یہاں تک کہہ گئے کہ امیر جنت کی خوشبو تک نہ سونگھ سکے گا۔ لہذا اس دنیا میں کسمپرسی کی زندگی بسر کرنے والوں کا ہی جنت پر قبضہ ہو گا۔ چونکہ ہم نے دینی معاملات مولویوں کے حوالے کر رکھے ہیں اس لئے اگلے جہاں میں جنت کی بشارت پا کر مطمئن ہو گئے۔ لیکن اُن کی بات چونکہ موجودہ جہان کے علوم سے ٹکرا رہی تھی لہذا ان سے اختلاف کر کے ہماری اس روز

مسجد میں کافی درگت بنی جب بے ساختہ ہمارے منہ سے یہ نکل گیا کہ پھر تو سارے غریبوں کو جلد از جلد وفات پا کر جنت پر قبضہ کر لینا چاہیئے کہ کہیں وہاں بھی ان کو سستی روٹی کی لائنوں میں لگ کر دھکے نہ کھانے پڑیں۔

خالی سروں کے حوالے سے ہمیں ایک واقعہ یاد آ گیا ہے۔ ایک بار عالمی منڈی میں سروں کی قیمت لگ رہی تھی جہاں پر ہر کسی کا سر سستا اور سردار جی کا سب سے مہنگا قرار پایا۔ اکنامکس کے اصول کے مطابق وجہ صرف یہی تھی کہ ہر شخص کے سر میں دماغ موجود پایا گیا لہذا دماغ ڈیمانڈ سے زیادہ سپلائی ہو جانے کے باعث بے حد سستے قرار پائے۔ جبکہ سردار جی کا دماغ صرف اس لئے مہنگا رہا کہ ہر دسویں سر سے ایک دماغ برامد ہوا۔ اگر دوبارہ سے ایسی منڈی وجود میں آ گئی تو لگتا ہے کہ ہم سے مہنگا دماغ شاید کسی کا بھی نہ ہو کہ ساٹھ برسوں سے دنیا کی مارکیٹ میں ہمارے سر توڑے جا رہے ہیں لیکن ابھی تک ایک دماغ بھی برامد نہیں ہو پایا۔ عین ممکن ہے کہ دنیا کی غالب طاقتوں نے ہمارے ''درامدی مولانا'' کو موجودہ فیس ادا کرنے کے علاوہ مزید اربوں روپے محض اس تحقیق پر لگا دیئے ہوں کہ ڈھونڈو شاید کہیں سے دماغ برامد نہ ہو جائے اور اگر ہو گیا تو وہیں دفن کر دینا مبادا اس واحد اسلامی ایٹمی مملکت کو کوئی اور مہاتر محمد نہ مل جائے۔ جوں جوں ہمارے سر خالی اور دماغ قیمتی ہوتے جا رہے ہیں توں توں ملک میں انقلاب کے چانس بڑھتے جا رہے ہیں۔ کیوں کہ انقلاب کے مقاصد اور اہداف صرف لیڈر ہی کے علم میں ہوتے ہیں اور باقی کا بے دماغ ہجوم صرف زور لگانے کے لئے ہوتا ہے۔

کوئی بعید نہیں کہ محض موجودہ ہوشربا مہنگائی کے باوجود کوئی قائد ایسا انقلاب برپا کر ہی ڈالے جو محض چھ ارب روپے میں بیس کروڑ سروں کی قیمت لگا کر یہ حکم صادر کرے کہ جھک جاؤ زمینی خداؤں کے سامنے ایک کروڑ نمازیوں کی شکل میں تا کہ میں اللہ کے حضور سرخرو ہو کر یہ کہہ سکوں کہ دیکھا کیسا ''چکاوا'' دیا ہے پوری قوم کو میں نے۔ اور بیس کروڑ سروں کو یوں جھکا دیا ہے کہ ہر کوئی اس خوش فہمی میں مبتلا ہے کہ میرا رب خوش رہا ہو گا۔ لیکن یہ تو چند ماہ بعد ہی منکشف ہو گا کہ رب کا تو ابھی پتہ نہیں کہ خوش ہوا ہے کہ نہیں البتہ زمینی خدا بہت خوش ہوئے ہیں یہ جان کر کہ ان بیس کروڑ سروں والی قوم کے چالیس کروڑ ہاتھوں کو اپنے چالیس کروڑ پاؤں پر کھڑا ہونے کے لئے نہائت مکاری سے اور نئے سرے سے سو پچاس سال پیچھے کر دیا گیا ہے۔ بالکل ویسے ہی جیسے ستر کی دہائی میں نوستاروں کے قومی اتحاد سے فیصل آباد کے سلطانی مٹھائی شاپ والے کے نوجوان بچے نے جب ''کافر'' بھٹو کے خلاف ''جامِ شہادت'' نوش کیا تو اس کا باپ فرط جذبات سے یہ نعرے لگاتا ہوا گھر سے نکلا کہ میں ایک شہید کا خوش قسمت باپ ہوں۔ پھر اس کی چند ہی برس میں کمر دہری ہو گئی اور اس نے اپنی حیاتی میں ہی دیکھ لیا کہ ان نوسواروں کی کار میں امریکی پٹرول ڈالا گیا تھا۔ لہذا جونہی وہ نو فلمی ستارے سانجھی کار سے اتر کر اپنی الگ الگ سائیکل پر بیٹھے تو پتہ چلا کہ سب کی سائیکلوں کے کتے فیل ہو چکے ہیں۔ تو قدر دانو! بات ہو رہی تھی مہنگائی کی۔ اس دور میں چھ ارب روپے میں بھی اگر حکومت مل جائے تو ہمارا خیال ہے گھاٹے کا سودا نہیں ہے۔ کیونکہ بیس کروڑ سروں سے مغز اور لہو چوس کر بڑے آرام سے چھ سو ارب روپے مزید بنائے جا سکتے ہیں۔ رہ گئے بیس کروڑ مُنہ تو اُن کا فِٹے منہ کرنے کے لئے اُن کو لالی پاپ کے طور پر چوسنے کے لئے مذہب کا نعرہ دیا جا سکتا ہے۔ جس کو ''بکری عوام'' نہائت عقیدت سے اگلا انقلابی نعرہ ایجاد ہونے تک چوستی رہے گی۔ خیر مذہب کے نام پر تو بے شمار لیڈروں نے کھربوں نوٹ چھاپے ہیں۔ اور یہ ایک سدا بہار کاروبار ہے۔ لیکن اس کے علاوہ بھی کئی

پرفریب لالی پاپ ہم مدتوں سے چوستے رہے ہیں۔اور وہ ہیں غربت سے نجات، فرقہ پرستی کے خلاف جہاد، دہشت گردی ، تبدیلی اوراب لیجئے صاحبانِ ذوق نیالالی پاپ یعنی انقلاب۔اب اس کو چوسیں تاکہ چند درجن خاندان مزید کھرب پتیوں میں شامل ہوسکیں۔

میں کس کے ہاتھ پہ اپنالہو تلاش کروں
کہ شہر بھر نے پہن رکھے ہیں دستانے

فادر ڈے۔۔۔والد کی تلاش کا عالمی دن

پچھلے دنوں پاکستان میں بھی فادر ڈے منایا گیا۔اس بار رنگ ذرا پھیکا تھا اس لئے کہ میڈیا کے بعض چینلز پر پابندی کے باعث عوام کو یورپین بنانے کے مشن میں ذرا رکاوٹ آ گئی تھی۔وگرنہ ہر ابو کو بچوں سے ابو ہی کے پیسوں سے گفٹ ملتے۔بچے بے چارے من کے سچے ہوتے ہیں اس لئے ان کو بے راہرو کرنے کا بہترین وقت وہی ہوتا ہے جب وہ ابھی سنِ بلوغت سے گزر رہے ہوں۔میڈیا پر بعض پابندیوں کے اس بار کئی مثبت پہلو بھی دیکھنے کو ملے۔یعنی اس سال بچے کافی حد تک فادر ڈے جیسے جراثیمی حملے سے محفوظ رہے۔بالکل ویسے ہی جیسے ڈاکٹروں کی ہڑتال والے دن ہلاکتیں کم ہوتی ہیں۔حالاں کہ یہ کمی کافی حد تک فیس بُک نے پوری کرنے کی کوشش کر ڈالی۔اور بے شمار ''بچے''،فیس بُک پر اپنے فل ٹائم ابوؤں کو تہنیتی پیغامات ارسال کرتے پائے گئے۔یہ جانے بغیر کہ یہ رسم یورپ وغیرہ میں اس لئے منائی جاتی ہے کہ وہاں لگ بھگ ستر فی صد بچے نہیں جانتے کہ ان کے ابا کون تھے اور کہاں ہیں؟اور باقی تیس فیصد اٹھارہ سالہ ہو جانے کے باعث اپنے مستقل اور عارضی ابوؤں سے دور زندگی گزارنے پر مجبور ہوتے ہیں۔

اس موقعے کی مناسبت سے ہمیں جناب مصطفیٰ زیدی مرحوم کا مشہور شعر پھر یاد کر کے پیروڈی کرنے کا بڑا مزہ آ رہا ہے۔یعنی

میں کس کے ہاتھ پہ اپنا ''ابا'' تلاش کروں
کہ شہر بھر نے پہنے رکھے ہیں دستانے

اس پیروڈی میں ''لہو'' کو ابا بنانے کی ضرورت اس لیے پیش آئی کہ وہاں اگر کسی مرد کو یہ خبر ملے کہ وہ ابا بن گیا ہے تو اس کی آنکھوں میں لہو اتر آتا ہے۔ہمیں وارسا شہر میں گزرا ایک واقعہ یاد آ گیا ہے۔ہوا یوں کہ ہمارے پاکستانی دوست کا ہمیں گھبرایا ہوا فون آیا کہ میری موجودہ گرل فرینڈ نے ہسپتال میں ایک حرامی کو جنتے ہوئے اس کے باپ کے نام کے طور پر میرا نام لکھوا دیا ہے۔وہ قسمیں کھا رہا تھا کہ وہ ہرگز اسکا بچہ نہیں ہے۔بلکہ وہ تو پہلے سے ہی حاملہ تھی۔خیر ہم نے موقع کی مناسبت کو بطور ہتھیار استعمال کرتے ہوئے اسی پر حملہ کر دیا کہ ''چل پتر ہور چوپ گنے''۔کر بندوبست 18 سال اس بیگناہ روح کی کفالت کا۔

یہ واقعہ سن کر ہمارے سفارتخانے کے ایک اعلیٰ مگر نوجوان افسر ہنس ہنس کر لوٹ پوٹ ہو گئے۔حالانکہ یہ غالباً رونے کا مقام تھا۔تمسخر کی وجہ دریافت کرنے پر فرمانے لگے کہ یہ پاکستانی احمق واقع ہوا ہے۔میری نوکرانی جب ہسپتال میں میرا ہی بچہ جننے لگی تو محض ایک ہزار ڈالر بر وقت اس کی مٹھی میں دبانے پر اس نے والد کے خانے میں اپنے پڑوسی کا نام لکھوا دیا۔یہ دونوں واقعات جب ہم نے اپنے ایک

سادہ لوح بزرگ کو سنائے تو وہ ہکا بکا رہ گئے اور ہم سے پوچھنے لگے کہ ان دونوں لڑکیوں نے اپنے اصلی خاوندوں کے نام کیوں نہیں لکھوائے؟ لوکر لوگل۔ جنریشن گیپ۔ یہ تینوں واقعات سن کر میرے ایک مولوی دوست خاصی دیر تک تو جھینپتے رہے۔ لیکن آلے دوالے دیکھ کر آخر ہمت کر کے پوچھنے لگے کہ اس سے تو ایسا لگتا ہے کہ مغرب میں کافی لوگ حرام کی پیداوار ہوں گے؟ ہائے ربا۔ کتھوں لبھے ابا۔ مولوی جی رہے سادہ کے سادہ، بالکل اس سردار جی کی طرح کہ جنھوں نے سمندر کے کنارے ایک ننگ دھڑنگ حسینہ کو سن باتھ لیتے دیکھا تو چپکے سے اس کی سائیکل چرا کر بھاگ نکلے۔ سامنے سے آتے دوسرے سردار کو دیکھ کر اسے اپنی ذہانت کا قصہ جب سنایا تو وہ بولا ''اچھا کیتا ای اوہدے کپڑے نہیں چرائے اوہ تینوں کوئی پورے آونے سن'' (اچھا کیا اس کے پاس پڑے کپڑے نہیں چرائے۔ وہ تمہیں کوئی پورے آنے تھے؟)۔

خیر ہم واپس آتے ہیں مغرب میں ابو کی تلاش گمشدگی کی طرف۔ وہاں تقریباً ہر بچے کو اپنے ابے، دادے اور پردادے کی تلاش ہے جس کو انہوں نے اکٹھا ایک ہی دن منانے کا نام ''فادر ڈے'' رکھ لیا ہے۔ چونکہ اس طرح کی چیزیں اگر گم ہو جائیں تو یقین کریں ہماری پولیس بھی برآمد نہیں کر سکتی۔ حالانکہ وہ ڈی ایس پی کی گھڑی ہاتھی سے برآمد کر سکتی ہے اور ہاتھی خود ڈرائنگ روم کی سیر کے بعد بلک بلک کر کہہ رہا ہوتا ہے کہ میں چور آں، میں چور آں (میں چور ہوں)۔

اگر ہمارے سیاستدان یورپ میں بھی حاکم ہوتے تو فادر ڈے پر شاید اس طرح کے بیانات دیتے۔ رحمان ملک نے گم شدہ ابو کا نوٹس لے لیا ہے۔ سابق چیف جسٹس افتخار چوہدری نے تمام ابوؤں کے خلاف سوموٹو ایکشن لے لیا ہے۔ صدر زرداری نے گم شدہ ابوؤں کی شناخت کرانے کی شرط پر وعدہ کیا ہے کہ آیئے آپ کو بیوی سے جان چھڑانے کے 101 نسخے سستے داموں بتا دوں۔ عمران خان نے حرامی نسلوں کی بجائے ان کے ابوؤں کو سونامی میں غرق کرنے کی دھمکی دی ہے۔ شہباز شریف نے ہر گمشدہ ابو کی فیملی کی کفالت کے لیے پانچ پانچ لاکھ روپے امداد کا اعلان کیا ہے۔ نواز شریف عنقریب گم شدہ ابوؤں سے خطاب کرنے یورپ کا دورہ کریں گے۔ شیخ رشید ، پرویز الٰہی اور ڈاکٹر شیر افگن نے جنرل پرویز مشرف کا نام بھی گم شدہ ابوؤں کی لسٹ میں ڈال دیا ہے۔ امریکہ نے ابوؤں کی تلاش میں مدد دینے کی شرط پر طالبان کو معافی دے دی ہے۔ الطاف حسین چونکہ گوروں کے بیچ رہتے ہیں اس لیے اس موضوع پر روشنی ڈالنے سے صاف انکار کر گئے ہیں اور رہے شیخ الاسلام طاہر القادری تو انہوں نے فادر ڈے کے حق میں ووٹ دے دیا ہے کیونکہ ان کو اپنی شہریت قائم رکھنے کے لیے کینیڈا والوں کے اس رواج پر کوئی اعتراض نہیں ہے۔ اب آیئے رانا ثناء اللہ کی طرف۔ تو استعفیٰ کے بعد چونکہ ان کو جگت بازی سے ذرا فرصت مل گئی ہے اس لئے وہ بہت سے گڑھے ابو کنگھال کر نکال ڈالیں گے۔

جہاں تک الیکٹرانک میڈیا میں فادر ڈے منائے جانے کا تعلق ہے تو ان کی ایک مجبوریاں ہیں۔ ۲۴ گھنٹے کی نشریات کو پورا کرنے کے لیے ان کو بہت سے موضوعات چاہییں۔ کہیں سبقت کی خواہش تو کہیں انوکھے خیالات کی پیدائش کا شوق۔ اس پر مستزاد سٹاف بیچارا تعلیم وتربیت اور شعور سے خاصی حد تک فارغ۔ نیز کہیں کہیں غیر ملکی ہدایات بھی رقم کے عوض ماننی پڑتی ہیں۔ اب بیچارے خیالات درامد نہ کریں تو نوکری سے فارغ۔ اور اگر بڑھ چڑھ کر بونگیاں عوام الناس تک نہ پہنچائیں تو سمجھ لیں کہ روزی روٹی کے لالے۔ نہ

بیچاروں کے پاس قومی پالیسی اور نہ دینی علوم۔ لے دے کے نقالی ہی واحد فصل رہ گئی ہے کہ جس کو جی بھر کے کاٹتے رہتے ہیں۔ تبھی تو کبھی مغرب سے امی کا دن پکڑ لاتے ہیں تو کبھی ابے کا۔ اور پھر دور کی کوڑیاں بجا بجا کر اپنے بیہودہ اور لغو افکار کی سند پاکستانی معاشرے کے حقیقی اور جذباتی رشتوں سے جوڑتے رہتے ہیں۔ مثلاً کہتے ہیں کہ ماں اور باپ بڑے مقدس ہیں اس لیے ان سے محبت کرنی چاہیے۔ بھائی یہ کونسی انوکھی بات ہے۔ ہم کونسا مغرب کی طرح ۳۶۴ دن ماں باپ سے دور جنسی گلچھرے اڑانے کے بعد ایک دن کے لیے پاس آ کر ان کے چرنوں میں لیٹ جاتے ہیں۔ ہمارے والدین تو ہر وقت ہماری آنکھوں کے سامنے رحمتیں بکھیرتے رہتے ہیں۔ ہمارا ہر دن فادر ڈے اور ہر رات مدر ڈے۔

پاکستان میں فادر ڈے منا کر آپ اڑائیں بھلے سے مغرب کا مذاق۔ لیکن یقین کریں ہمیں مغربی یتیموں پر خاصہ ترس آتا ہے کہ بے چارے ابو دیکھے بنا ہی پہاڑ جیسی زندگی گزار کے مزید ایسے بے شمار بچے پیدا کر رہے ہیں جن کو ان کی آئندہ نسلیں بھی فادر ڈے پر اسی طرح ڈھونڈیں گی جیسے وہ خود اپنی زندگی میں اصل ابے کو ڈھونڈتے ڈھونڈتے بوڑھے ہو گئے ہیں۔

بُلھڑ یونیورسٹی

ہمارے میٹرک کے دور میں جعلی سندوں کے حوالے سے بلھڑ یونیورسٹی بہت مشہور ہوئی تھی اوراس کا مالک جب پکڑا گیا تو بہت سارے سرکاری افسران نے مل کر اس کو چھڑانے بلکہ اسے غائب کرانے کی کوشش کرڈالی تا کہ ان کی نوکریاں نہ چلی جائیں۔ہم جیسے بیشمار لوگوں نے اس وقت اطمینان کا سانس لیا ہوگا کہ چلواس عفریت سے تو جان چھوٹی اوراب کوئی ایسی حرکت کرنے کی شائید جرأت نہ کرے گا۔لیکن عقل عیار ہے سو بھیس بدل لیتی ہے۔ہم سب نے ماضی قریب میں ایسی پوری پارلیمنٹ دیکھ ڈالی ہے کہ جہاں لگ بھگ دوتہائی ارکان بلھڑ یونیورسٹی جیسی یونیورسٹیوں کے فارغ لاتحصیل تھے۔

گذشتہ سے پیوستہ اتوار ہم پر یوں بھاری گذری کہ ہمیں چھٹی والے روز تین مختلف اجتماعات میں اپنے شعبۂ مہارت پر لیکچرز کے لئے مدعو کیا گیا۔ جو اہم بات ہم محسوس کرکے شاداں وفرحاں رہے وہ یہ تھی کہ پہلی مجلس میں تین سو سامعین میں سے لگ بھگ دوسو ''ڈاکٹر'' تھے۔ان تمام ڈاکٹروں میں واحد ہم پھرے ہوئے دماغ والے ڈاکٹر تھے جنہوں نے فضول میں پانچ برس دیارِ غیر میں رہ کر دن رات پڑھنے اور تحقیق کرنے کی حماقت کی ہوئی تھی۔ وگرنہ باقی کے ڈاکٹر صاحبان اپنے آپ کو پی ایچ ڈی یا ایم ڈی ظاہر کررہے تھے۔جبکہ اُن میں سے محض 12 حضرات نے کولمبو سری لنکا میں پندرہ روز یونیورسٹی میں گزارے تھے جن میں سے زیادہ تر کولمبو کی سیر میں گزرے تھے اور پھر 800 تا 1500 ڈالر علاوہ خرچہء کولمبو یونیورسٹی کو ادا کرکے ایک مرصع ومزین رنگین کاغذ پر ایم ڈی یا پی ایچ ڈی چھپوا کر لے آئے تھے۔باقی کے ہومیو ڈاکٹر تھے جن کی ابھی تک نہ تو کونسل بنی ہے اور نہ ہی ان کی ڈگری ایچ ای سی نے قبول کی ہے۔ایچ ای سی نے تو باقی کے 12 ''ڈاکٹروں'' کی ڈگریاں بھی تسلیم نہیں کی ہوئی ہیں لیکن جراءت ہے کسی حکومتی عہدے دار کی جو ان کے کلینک میں قدم رکھ سکے۔ہمیں اپنے یورپ میں بسر کردہ پانچ برس پر رہ رہ کر غصہ آرہا تھا کیونکہ ہم اگر اس قدر احمق نہ ہوتے تو ان ہی وقتوں میں کمپیوٹر سے رنگین ڈگری پرنٹ کرکے آج پارلیمنٹ میں جا بیٹھے ہوتے۔اور دھڑلے سے جمشید دستی کی طرح اکڑ اکڑ کر دوسروں کو آنکھیں دکھا رہے ہوتے کہ کرلے ایچ ای سی نے جو کرنا ہے ہم پارلیمنٹیریز ہیں لہذا قانون سے بالاتر ہیں۔

پھر گذشتہ اتوار ہمیں اسلام آباد کے پلاننگ کمیشن میں گزارنے کا موقع ملا جہاں 150 سامعین میں سو سے زاید اصلی والے ڈاکٹر یعنی پی ایچ ڈی تھے۔اور سبھی وفاقی وزیر احسن اقبال کی صدارت میں حکومت وقت اور گوروں سے وعدے کررہے تھے کہ اگر ہمیں مزید تحقیق کے لئے فنڈ جاری کردیئے جائیں تو انشاءاللہ ہم فلاں فلاں سیکٹر میں مقدور بھر ترقی لے آئیں گے۔ہمیں سری لنکا والے ڈاکٹروں کو مل کر پریشانی ہورہی تھی کہ کہیں ہمارے پیارے وطن میں شاید اب یہی دونمبر ڈاکٹر رہ گئے ہیں۔لیکن اسلام آباد دوسرے گروہ میں اصلی ڈاکٹروں کو دیکھ کر حیرانی ہوئی کہ نہیں ایسا ہرگز نہیں ۔ یہ ضرور ہے کہ دونمبروں کی بہتات ہوگئی ہے لیکن ایک نمبر بھی ابھی پوری طرح

مرے نہیں ہیں۔ گو کہ ایچ ای سی اور یونیورسٹیوں کے تحقیقی فنڈز روک کر دو نمبریوں نے ایک نمبری ڈاکٹروں کو دم گھٹ کر مارنے کی پوری کوشش کر ڈالی ہے لیکن یہ ایک نمبر ڈاکٹر بھی خاصے ڈھیٹ واقع ہوئے ہیں۔ مرتے مرتے بھی ابھی دو چار حکومتیں بھگت لیں گے۔

ہم جان تو بہت کچھ گئے تھے لیکن پھر بھی دنیا کی چند مشہور ڈکشنریوں کو کھنگال کر ڈاکٹر کے معانی تلاش کیے۔ وہاں صرف دو طرح کے ڈاکٹروں کا ذکر ملا۔ ایک خاص اتھارٹی والے ڈاکٹر یعنی پی ایچ ڈی اور دوسرے معالجین جن کو کافی مدتوں سے ڈاکٹر بھی کہا جا رہا ہے۔ معالجین میں سے بھی صرف ایم ڈی، ایم بی بی ایس یا کسی حد تک ڈی وی ایم ڈاکٹر کی تعریف پر پورا اترتے ہیں لیکن بصد کوشش کے ہومیو پیتھ اور یونانی میڈیسن والوں کو ڈاکٹروں کی فہرست میں ڈھونڈ نہ پائے۔ اور نہ ہی ہمیں سری لنکا کے دو ہفتہ والے ڈاکٹر نظر آئے۔ دو نمبر ڈاکٹروں کو معلوم ہے کہ نہ تو وہ خود ڈکشنری کھولتے ہیں اور نہ ہی ''متجس'' عوام۔ بس وہ اس اصول پر اپنی اپنی کانفرنسیں تک کر ڈال رہے ہیں کہ ''لگے رہو منا بھائی۔ کوئی پوچھنے والا نہیں''۔

ابھی ہم اپنی ایک نمبر ڈاکٹری کے زعم میں خون کو جلا ہی رہے تھے کہ ہمارے ایک میٹرک پاس حبیب بنک کی 37 سالہ کلرکی کر کے ریٹائر ہونے کے بعد امریکہ سے ایک ماہ کا کوئی کورس کرنے والے ڈاکٹر ڈایابیٹی (ذیابیطس) کا فون آ گیا۔ ہمارے اس استفسار پر کہ آپ تو ہمارے ساتھ ہی چودہ برس قبل امریکہ ایک ماہ کا این ایل پی کا ڈپلومہ کرنے گئے تھے تو آپ نے کب ایک سو ڈالر ادا کر کے پی ایچ ڈی کی ڈگری پرنٹ کی ہے کہ اب آپ باقاعدہ ڈاکٹر لکھنے لگ گئے ہیں۔ اس پر ہمارے ان دیرینہ دوست نے کھڑاک سے فون بند کرنے سے قبل جو جو جملہ ادا کیا ہے وہ ہمیں عوامی آواز بن کر ستاتا رہتا ہے کہ ''اگر میں نے پی ایچ ڈی کی ڈگری خرید لی ہے تو اس سے تمہاری پی ایچ ڈی تو پنکچر نہیں ہوگئی؟'' قارئین ہماری بلا سے کوئی ڈگری خرید کر ڈاکٹر بنا پھرے۔ چاہے اس نے ہومیو پیتھک کی ہی خرید کر اپنے آپ کو ڈاکٹر کہلانا کیوں نہ شروع کر دیا ہو۔ ہم تو بچپن کے اس کمپاؤڈر کو بھی بھول چکے ہیں جس نے بعد میں ڈاکٹر کا بورڈ لگا کر پریکٹس شروع کر دی تھی۔ ہمیں تو اپنی یورپین پی ایچ ڈی پر رہ رہ کر غصہ آتا رہتا ہے کہ اس پھرے ہوئے دماغ والی ڈگری کے لئے ہم نے فضول میں پانچ برس دن رات پڑھنے اور تحقیق کی حماقت کی۔ اس خون پسینے کی کمائی ہوئی ڈگری پر آج ہمیں پھر رونا آ گیا ہے کہ جب ہمارے ہی ایک پڑھے لکھے بزرگ نے بیچ مجلس یہ اعلان فرمایا کہ پاکستان کو صرف پڑھے لکھوں نے برباد کیا ہے۔ عین ممکن ہے ان کا اشارہ اپنے سے زیادہ پڑھے لکھوں کی طرف ہو لیکن ایک دلیل بہر حال ان کی لاجواب تھی کہ آج تک ساری حکومتیں، فوج، عدلیہ و بیوروکریٹس پڑھے لکھے ہی تو تھے جنہوں نے مل جل کر پاکستان کو اس حالوں تک پہنچایا ہے۔ ہم نے جواباً بہت زور شور سے ان شاہ سواروں کا ذکر کیا جو میدان جنگ میں گر پڑے تھے اور اس گھٹنوں کے بل رینگنے والے ایک ننھے میاں کا بھی تذکرہ کیا جو مزید گر نہ سکتا تھا مگر مجال ہے کسی کے کانوں پر جوں تک رینگی ہو۔ اور جوں نہ رینگنے کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ ان بزرگ کے سر میں جوئیں تھی ہی نہیں۔ کیونکہ جوؤں کی پناہ گاہ یعنی بال دور دور تک نہ تھے۔

اور آج تو ہمیں آگ لگ گئی ہے اخبار میں یہ خبر پڑھ کے کہ پاکستان میں لگ بھگ ساڑھے سات ہزار پھرے ہوئے دماغ ہیں جبکہ بھارت میں غالباً ساڑھے سات لاکھ اور گمان غالب ہے کہ دنیا بھر میں ساڑھے سات کروڑ۔ ہمارے بزرگ کے حساب سے تو بھارت

ہم سے دس گناہ زیادہ تباہ حال ہونا چاہیے اور دنیا ہزار گناہ۔ لیکن جاوید چوہدری کے ایک کالم میں ہم نے جب یہ پڑھا کہ ایک فوجی نے ساٹھ کی دہائی میں جب پاکستان کو انتہائیں چھونے کے قابل بنایا تو پھر مغرب نے ایک پڑھے لکھے سیاستدان کو مسلم طاقت کے غبارے سے ہوا نکالنے کے لئے بھیج دیا۔ ہر چیز گئی حتیٰ کہ تعلیم بھی گئی۔ اور جس کا نتیجہ ہے کہ ہر پڑھے لکھے نے اپنی استطاعت کے مطابق اس ملک کو خوب خوب لوٹا۔ آیئے آج ہم پڑھے لکھوں باشعور ڈاکٹروں کی وفات پر کلمہء خیر ادا کرنے نیز دونمبر ڈاکٹروں کی دن دُگنی رات چوگنی ترقی کے لئے ہاتھ اٹھائیں۔ خصوصی طور پر اس ان جی او کے لیے ضرور دعا کریں جو آج کل خواجہ سلمان رفیق کی زیرِ صدارت ان پڑھوں کو سری لنکا سے ڈگریاں دلوانے کے وعدے باقاعدہ طور پر الحمرا کے سٹیج سے کر رہی ہے۔ نیز ملک عزیز کو اہلِ دانش سے پرے رہنے کی توفیق کی بھی درخواست کریں۔ ورنہ کہیں غلطی سے ہم امریکہ کی طرح ترقی نہ کر جائیں۔ ایسا تو ہمارے دُشمنوں نے بھی کبھی تصور نہ کیا ہوگا۔

ہر شاخ پہ اُلو بیٹھا ہے
گلشن کی حفاظت کون کرے؟

دانشور اِن بوٹا فرائیڈ چکن

پیارے دوستو! پچھلے مہینے سے ہم نے بھی پاک ٹی ہاوس میں بیٹھ کر اپنے آپ کو دانشور سمجھنا شروع کر دیا ہے۔ فلاسفرِ اسلام نے من اور تن کی دنیاؤں میں فرق کو جو یوں بیان فرمایا تھا کہ من کی دنیا فقر و فاقہ نیز عشق و مستی پر مشتمل ہے جبکہ تن کی دنیا محض سود و سودا اور مکر و فن سے عبارت ہے۔ اس پر ہم نے سود و سودا کی رنگین فضاؤں میں تیرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ مگر ساتھ ہی تھوڑی سی عشق و مستی بھی نتھی کر لی ہے تا کہ دانشوری ہاتھ سے نہ نکل جائے۔ جونہی ہم من کی دنیا کو خیر باد کہہ کر تن و توش کی بڑھوتری میں جُت گئے ہیں تو اس فلسفے پر سوچنا ہی بند کر دیا ہے کہ تن اور من دونوں میں نسبتِ معکوس ہے۔ یعنی جب تن بڑا ہو گا تو من چھوٹا ہوتا چلا جائے گا۔ ہمارے سامنے بیٹھے ایک دانشور نے وقت گزاری کے لیے یہ سوال داغا کہ کیا کبھی کسی نے مفکر کو موٹا یا موٹے کو فکر کرتے دیکھا ہے؟ ہم نے فوراً کہا کہ ہاں ہم نے ایسا ہوتے دیکھا ہے۔ وجہ یہ بیان کی کہ جب سے کتابیں عالیشان دوکانوں سے پھسل کر فٹ پاتھ پر پہنچی ہیں ''اور فٹ پاتھی فوڈز'' شاندار دوکانوں میں فاسٹ فوڈز کے طور پر براجمان ہوئی ہیں تب سے موجودہ وقتوں کا قاری، لکھاری اور کھلاڑی فوڈ سٹریٹ پر ناک لگا کے بیٹھا دکھائی دیتا ہے۔ اور تبھی سے مفکرین موٹے ہوتے ہوتے اب ''تھینک ٹینک'' کہلانے لگ گئے ہیں۔ اس دور کے دانشور ایک قلمی پھل کی طرح کی کوئی قلمی نسل ہے جو تن کی بھی بڑی ہے اور من کی بھی بڑی۔ یہی کچھ دیکھ کر انکل بد روح نے بھی فیس بک پر کچھ دانشوری گھولی ہے۔ کہتے ہیں کہ جو قوم مہنگے جوتے خرید کر پھولی نہ سمائے اور سستی سی کتاب بھی نہ خریدنا چاہے تو اس کا تو یہ مطلب نکلتا ہے کہ اس کو کتابوں کی بجائے جوتوں کی زیادہ ضرورت ہے۔

اب جب کہ ہر روایت الٹی اور ہر بات مادی ہو گئی ہے تو شاید غذائی کبیرے کا فوڈ سٹریٹس کو دیکھ کر رونا عام لوگوں کی سمجھ میں نہ آ سکے۔ کیونکہ جو مزے پیزے سے ملتے ہیں اور جو شاوارمے اور گورمے لے کر موڈ خوشگوار ہوتا ہے وہ اردو بازار کا نام لیتے ہی ابکائیوں پر اتر آتا ہے۔ کہ بھلا یہ کون سا بازار ہے کہ جہاں کتابیں ہی کتابیں ہیں۔ آج کا دانشور گاڑی کا اے سی، ایکسیلیٹر اور مغربی موسیقی ذرا تیز کر کے گنگناتا ہوا سوچ رہا ہوتا ہے کہ فکر کے ساتھ فاقے کرنے سے بہتر ہے کہ پیچھے کے پائے، سردار کی مچھلی اور پاک ٹی ہاوس کے سینڈوچ کھا کر دانشور کہلائیں۔ کیونکہ اصل بات دانشمندی نہیں بلکہ دانشوری ہے یعنی دانش سے دانشور زیادہ اہم ہے۔ جب سے ہم نے ذہن سے سوچنے کی بجائے معدے سے سوچنا شروع کیا ہے تب سے ہماری دانشوری بوٹا فرائیڈ شاپ میں بیٹھ کر دو آتشہ ہو چلی ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ تب سے ہی دولے شاہ کی چوہیوں کی طرح دانشوروں کے سر بھی چھوٹے اور پیٹ بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔

یعنی پھر وہی بات کہ من کی دنیا چھوٹی سے چھوٹی اور تن کی دنیا موٹی سے موٹی۔

معدے کی حکومت لاہوریوں کے بھی سر چڑھ کر بول رہی ہے۔ ان کے چٹخارے میں اضافے کے لئے جہاں عالمی فوڈ چینز مثلاً کے ایف سی، میکڈونلڈ، سب وے وغیرہ آن براجمان ہوئے ہیں۔ وہیں دیسی ساہوکاروں نے بھی ان کے ناموں کی نقل کر کے دیسی فوڈز کو

ولائتی چُچ دینا شروع کر دیا ہے۔اب محمد بوٹے نے کے ایف سی سے بی ایف سی یعنی بوٹا فرائیڈ چکن بنا ڈالی ہے۔ داؤد صاحب نے میکڈونلڈ سے ''مسٹر داؤد'' بنا کر سری پائے کو یورپی تڑکا لگا دیا ہے۔اور سب وے کو''ماہی وے'' سے بدلنے والوں نے گلی سڑی مچھلیوں میں مصالحے بدل بدل کر مہنگے داموں ہمارے معدوں کو شکار کرنا شروع کر دیا ہے۔اور تو اور ''بون فائر'' کے نام سے ریسٹورنٹ کھل گئے ہیں جو انتہائی کاری گری سے امیروں کی ناجائز کمائی کو ان سے بھی زیادہ ناجائز طریقے سے اپنے اکاؤنٹ میں منتقل کرر ہے ہیں۔

ہمیں بھی شاید لوگوں کو گدگدانے میں مزا آتا ہے اس لئے جونہی محفل میں ہم نے کہا کہ جتنا معدہ بڑا ہوتا ہے اتنا ہی دماغ چھوٹا ہوتا ہے تو فورا دانشوروں کی محفل میں ایک ہنگامہ برپا ہو گیا ہے۔ چونکہ بحث میں مصروف سبھی کے معدے گھٹنوں گھٹنوں پھیلے ہوئے تھے تو پھر بھلا کون تسلیم کرتا کہ اس کا دماغ چھوٹا ہو گیا ہے؟ یہ چھوٹے بڑے کی بات شاید وزن کے لحاظ سے اتنی درست نہ ہو کہ جتنی وژن کے لحاظ سے درست ہے۔لیکن اگر بلا تکان کھابے کھانے والے وزن اور وژن کو بھی آپس میں خلط ملط کر دیں تو ہم کسی کا کیا بگاڑ لیں گے۔اس محفل میں ایک سائنسدان نما مولوی صاحب نے قریب قریب فتویٰ ہی صادر کر ڈالا کہ سب انسانوں کے دماغ کا سائز رب تعالیٰ نے ایک جیسا بنایا ہے۔نیز انہوں نے قرآن کریم کے حوالے سے ہم سب کو واضح حکم دے ڈالا کہ جی بھر کے کھانا کھاؤ بھلا تم خدا کی کس کس نعمت کو جھٹلاؤ گے؟۔لوہور چوپو۔اس بحث سے تنگ آ کر ہم نے دور حاضر کے سائنسدانوں کی اماں یعنی گوگل سرچ انجن کو بغیر ایندھن کے چلایا تو احمق چل پڑی۔ کہتی ہے کہ زیادہ کھانے سے دماغ کی کارکردگی شدید طور سے متاثر ہوتی ہے۔اب متاثر کے بھی دو مطلب ہیں صحت کی طرف متاثر ہونا اور بیماری کی طرف۔ گوگل کہتا ہے بیماری کی طرف مگر پیٹ کے پجاری کہتے ہیں اچھائی کی طرف۔ ہائے اور باکتھے جاواں۔

چلیں فوڈ سٹریٹی دانشوروں کے مسئلے کے حل کے لئے اپنے معاشرے کے بزرگ اور عقلمند لوگوں سے اس کا ذکر کر کے دیکھتے ہیں کہ ان کی کیا رائے ہے؟۔ لیجئے یہ ہیں ستر سالہ سنیاسی بابا جو پچھلے سو سالوں سے (راتیں ڈال کر) برما کے غاروں سے عقل کے موتی ڈھونڈ رہے ہیں۔فرماتے ہیں کہ جو برائلر اپنے پاؤں پر نہیں چل سکتا وہ ہمارے دماغ کو کیا تقویت دے گا؟ لگتا ہے یہ برائلر کو گشتی کے لئے استعمال کرنا چاہ رہے ہیں۔ چلئے انہیں چھوڑیئے ان سے ملئے یہ ہیں سیاسی شطرنج کے شاطر اعلیٰ عرصہ پانچ سال سے بیوی مروا کر حاکم بن کر بیٹھے رہے۔فرماتے ہیں کہ زیادہ کھانے سے عقل تیز ہوتی ہے۔وہ مارا۔انہوں نے شاید دولت کو کھانا سمجھ رکھا ہے۔انہیں بھی چھوڑیئے۔ ذرا ان حضرت مولانا عفی اللہ عنہ سے پوچھتے ہیں کہ یا حضرت زیادہ کھانے والے کی عقل کند ہو جاتی کیا؟ فرماتے ہیں لاحول والاقوۃ۔اگر سعودی عرب میرے مدرسہ کو رقم فراہم کرتا رہے تو کس کافر کو ضرورت ہے کہ عقل استعمال کرتا پھرے۔لو کر لو گل۔ چلئے ان خاتون سے پوچھتے ہیں۔ جو اپنے بچے کی طرف اشارہ کر کے کہتی رہتی ہے کہ یہ تو ہر وقت میرا دماغ کھاتا رہتا ہے۔ پھر بھی چشم بدور میرا دماغ ہشاش بشاش ہے۔ چونکہ پڑھی لکھی نہیں ہے اس لئے بچاری کو دماغ ہی سے سوچنا پڑتا ہے۔تبھی تو اس نے دانشوروں جیسی باتیں کرنا شروع کر دیں ہیں۔

چھوڑے سب کو جلدی سے ہمارا جواب سن لیں کیونکہ ہمیں دیر ہو رہی ہے ایک ڈنر سے۔ جہاں کوشش کرنی ہے کہ اس کھانے کو ہر کھانے

کی طرح زندگی کا آخری کھانا سمجھ کر کھائیں تا کہ ہر کوئی یہی کہے کہ موصوف کھاتے پیتے مرے ہیں۔ کیونکہ بھوکے مرنے سے کھاتے پیتے مرنا بہتر ہے۔ ہمارا جواب ہے کہ ایک بھینس منوں چارہ کھا کر بھی بین سن کر سر نہیں دھن سکتی۔ تو ثابت ہوا کہ جتنا پیٹ بڑا اتنا ہی دماغ چھوٹا۔ اگر حیوانی مثال قبول نہ ہو تو دولے شاہ کی چوہی دیکھ لیں۔ منہ چوہی اور ٹیڈ کھوئی (یعنی پیٹ کنواں)۔ اور اگر مولانا فضل الرحمان ناراض نہ ہو جائیں تو مثال پیش کرتے ہیں جناب نواز شریف کی۔ دیکھئے ہمارے گول گپے وزیر اعظم گوالمنڈی کا کھانا بھی کھاتے رہتے ہیں لیکن عقل پھر بھی ترقی کرتی جا رہی ہے۔ پہلے ق لیگ کو گنوا دیا اور اب میثاقِ جمہوریت کے عشق میں پیپلز پارٹی کو گود لے لیا ہے اور باقی سب پارٹیوں سے پھڈا ڈال لیا ہے۔ پنجاب بھائی کے حوالے کر دیا ہے جنہوں نے آگے اس کو بیٹوں کے حوالے کر کے خود دن رات مرکز میں آنیکی تربیت حاصل کرنا شروع کر دی ہے۔ ابھی ابھی ہمیں معدے اور عقل یعنی فوڈ سٹریٹ اور دانشوروں کے حوالے سے ایک اور منطق سوجھی ہے۔ اور وہ یہ کہ افطاری کرتے ہی دبڑ دبڑ کھانے کے بعد جو کمزوری اور تھکن محسوس ہوتی ہے وہ اس وجہ سے ہے کہ معدہ وزنی ہونے کے باعث اس خون کا رخ بھی اپنی طرف کر لیتا ہے جو دماغ کی جانب جانے والا ہوتا ہے۔ اور یوں شروع ہو جاتی ہے معدے اور دماغ کے بیچ لڑائی۔ یہ ایک ایسا ٹونٹی جس پر جتنا چاہے ہو الگا لیں مگر آپ پکڑ نہ سکیں گے بکیوں کو۔ اللہ حافظ۔

روزہ: روحانی وجسمانی اصلاح کا ذریعہ

رمضان کی آمد آمد ہے۔ فضیلتوں اور برکتوں والے اس مہینے کو عالم اسلام میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ مسلمانانِ عالم حکم خداوندی کی بجا آوری میں پورے مہینے روزہ رکھتے ہیں۔ اس ماہ کی روحانی اور دینی فضیلت کے ساتھ ساتھ طبی فوائد بھی ہیں۔ رمضان اللہ کا مہینہ ہے اس میں برکت ہے۔ رحمت ہے۔ بخشش ہے اور اس کی سب سے بڑی فضیلت یہ کہ قرآن مجید اس مہینہ میں نازل ہوا اور لیلۃ القدر کو اس کی سالگرہ منائی جاتی ہے۔ جب ہم خدا کی رضا کے لیے بھوک، پیاس اور زبان اور اعمال کو قابو میں رکھتے ہیں تو یہ ناخوشگوار حالات کے لیے بڑی اہم پریکٹس ہے۔

روزہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے فرض ہے۔ اگر کوئی بیمار ہو تو وہ بے شک نہ رکھے یا سفر میں ہو تو وہ ان کے گھر آنے تک ملتوی کر دے۔

جہاں تک بیماریوں کا تعلق ہے تو یہ بات بھی اب پہلے والی نہیں رہی۔ اکثر بیماریوں میں مریض کے لیے کم کھانا مفید ہوتا ہے۔

اگر ہم اپنے ہادی برحق ﷺ کے ارشادات پر عمل کریں اور روزہ اسی طرح رکھیں جس طرح انہوں نے خود رکھا اور کھولا تو ہم روزے کے حقیقی فوائد اور اس کی اصل روح کے انعامات سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ آپ ﷺ نے رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی فرمائی اور روزے کے دوران وہ اور ان کے تمام شاگرد پورے انہماک سے روزمرہ کے کام معمول کے مطابق کرتے رہے۔

حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام روایت فرماتے ہیں: ''میں نے نبی ﷺ کو دیکھا کہ وہ جو کی روٹی کے ایک ٹکڑے پر کھجور رکھے ہوئے تھے اور انہوں نے فرمایا کہ یہ اس روٹی کا سالن ہے اور تناول فرمایا (ابوداؤد) اگر خوراک ایسی سادی، زود ہضم، مقوی اور ارزاں ہو تو روزہ کبھی بوجھ نہ ہوگا''۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ''جس کو کھجوریں میسر ہوں وہ ان سے روزہ افطار کرے اور جسے وہ بھی نہ ملیں وہ پانی سے کھول لے کہ وہ بھی پاک ہے''۔ (الہنائی)

امام ذہبی بیان کرتے تھے کہ روزہ دار کے لیے آپ ﷺ کی سنت تھی کہ وہ عجوہ کھجور سے روزہ کھولتے، یاد رہے کہ عجوہ کھجور وہ کھجور ہے جو دل کے دورہ کو ختم کر دیتی ہے۔

حضرت انس بن مالک روایت فرماتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ نماز سے پہلے کھجوروں سے روزہ افطار فرماتے تھے اور اگر کھجور کی کوئی بھی قسم میسر نہ ہوتی تو پانی میں جو کے ستو گھول لیتے تھے''۔

ایک سفر کے دوران جب روزہ کھولنے کی ضرورت پیش آئی تو ارشاد فرمایا: ''ہمارے لیے ستو گھولو''۔

طب مشرق کی ایک معتبر ومستند کتاب موسومہ اکسیر اعظم میں مرقوم ہے کہ انسان مختلف قسم کے جرائم کا ارتکاب کرنے کی طرف اس وقت رجوع کرتا ہے جب اس کے بدن میں مواد فاسدہ پیدا ہوتے ہیں کیونکہ یہی مواد اسے جرائم پر آمادہ کرتے ہیں اور اگر یہ مواد فاسدہ یہاں تک حد سے تجاوز کر جائیں کہ احتراق تک نوبت پہنچ جائے تو انسان سے عموماً سنگین قسم کے جرائم ظہور پذیر ہوتے ہیں جیسے قتل یا دیگر نازیبا حرکات جو شرف انسانی کے منافی وبعید ہیں اور جن کی بہت سی اقسام پائی جاتی ہیں مثلاً لڑائی، جھگڑا، اغوا چوری اور زنا وغیرہ۔

مالک وجہاں نے حفظِ ماتقدم کے طور پر انسانی قلب سے مواد فاسدہ کو نیست ونابود کرنے کے لیے اپنے مخصوص بندوں یعنی انبیاء ومرسلین کو روزہ کے احکام سے نوازا تاکہ وہ اپنی اپنی امتوں کو روزہ کے فوائد وفرائض سے آگاہ کریں اور ان پر عمل کرائیں۔ یہود ونصاریٰ اور عیسائیوں پر بھی روزے فرض کیے گئے تھے جن کی معیاد قریباً چالیس روزہ تھی۔ اس طرح حضرت ادریسؑ پر بھی جن کو اکثر محققین ومؤرخین طبیب اولیٰ تسلیم

کرتے ہیں روزے فرض قرار دیئے گئے تھے اور خود قرآن پاک کی مندرجہ ذیل آیات مطہرہ امتوں پر روزے کی فرضیت کا بین ثبوت ہیں۔

ترجمہ: "مسلمانوں! تم پر روزے اس طرح فرض کیے گئے ہیں جیسا کہ تم سے پہلی امتوں پر فرض کیے گئے تھے تا کہ تم پرہیز گار (متقی) بن جاؤ"۔

غرض کہ پروردِگار عالم نے امت مسلمہ اور ان سے پہلے امتوں پر بھی اپنے رسولوں کی وساطت سے روزے فرض کیے تھے اور سب کو روزے کی بے حد افادیت سے فیض یاب ہونے کی تاکید فرمائی کیونکہ وہ انسانی قلب وروح سے فاسد مادوں کو زائل و درست کرنے کا اس قدر کامیاب ذریعہ ہے جس کی نظیر نہیں مل سکتی۔ روزے کی افادی حیثیت کو واضح کرتے ہوئے مشرق کے معروف طبیب حکیم محمد حسن قرشیؒ ایک مقام پر فرماتے ہیں: "اگر فضلے کو بدن میں رہنے دیا جائے تو وہ اپنی کمیت اور کیفیت کی بنا پر مختلف امراض کا موجب بنتا ہے لہٰذا اس کا اخراج لازمی ہے"۔

اس سلسلے میں یہ وضاحت ضروری ہے کہ فضلے کا اخراج اگر ادویات سے کیا جائے تو اکثر اوقات ادویات کے سمیاتی اثرات سے فاسد مادہ کے ساتھ صالح مواد بھی ضرور خارج ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ جلاب کے بعد کمزوری محسوس ہوتی ہے اور جہاں تک روزے دار کے جسم کی حرارت کا تعلق ہے یہ حرارت اکثر اوقات اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مواد ردیہ کو جلانے اور ختم کرنے میں اعانت کرتی ہے اگر مواد ردیہ تحلیل ہو گئے تو مختلف قسم کے جرائم کی جڑ کٹ گئی گویا انسان صحیح معنوں میں متقی و پرہیز گار بن گیا۔

سحری اور افطاری میں حلال اشیا استعمال کیں۔ حرام اشیا سے اجتناب کیا یعنی پاکیزہ کھانا کھایا اور پاکیزہ کھلایا انہوں نے اللہ جل شانہ کی خوشنودی کا حق حاصل کر لیا۔ لیکن جو شخص اس مہمان (رمضان المبارک) کی قدر ومنزلت نہ کر سکا وہ گویا ایک نعمتِ عظمیٰ سے محروم ہو گیا۔

روزہ طبع انسانی کی اصلاح جس کامیابی سے کرتا ہے اس طرح دوسری کوئی شے نہیں کرتی۔ کوئی شخص جب روزہ رکھ کر موادِ فاسدہ ردیہ کے اخراج کا عزم صمیم کر لیتا ہے تو اس کی طبیعت بھی فاسد مادوں کو تحلیل کرنے میں تعاون کرتی ہے اور اس طرح دل و دماغ بہت سی آفات اور بدنی نقائص سے محفوظ و مامون ہو جاتے ہیں۔

طبِ اسلامی میں روزہ کی افادیت کا روحانی اور طبی دونوں لحاظ سے بھرپور اعتراف کیا گیا ہے۔ انسان کی بیشتر بیماریاں معدے کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔ روزہ رکھنے سے معدے کو آرام ملتا ہے۔ اس عرصے میں معدہ اپنی اصلاح کرتا ہے۔ روزہ رکھنے سے یہ قوتِ ہضم کے عمل پر صرف ہونے کے بجائے بدن سے فاسد اور ردی مادے خارج کرتی ہے جس سے جسم مضر صحت مواد سے پاک ہو جاتا ہے۔

اگر روزہ مقررہ احکام کے مطابق رکھا جائے تو اس سے آنتوں کو آرام ملتا ہے۔ ان کی تھکن اور سستی دُور ہو کر قوتِ رفتار لوٹ آتی ہے اور جسمانی قوتیں از سرِ نو تازگی محسوس کرنے لگتی ہیں۔

معدہ اپنی اصلاح کرتا ہے اور چاق و چوبند ہو کر بدن کی خدمت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ غذا کے ہضم ہونے سے بدن میں جو قوت صرف ہوتی ہے روزہ رکھنے سے یہ قوت بدن کے ردی مواد اور سمیات کو بدن سے خارج کرتی ہے۔ بدن کو زہریلے مواد سے نجات مل جاتی ہے یعنی بدن میں مختلف سمیات کو ختم کرنے کا روزے سے بہتر کوئی ذریعہ نہیں۔ روزہ رکھنے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔

جسم میں روحانی مسرت حاصل ہوتی ہے۔ روزہ دار کو ایک قسم کا ہلکا پن اور غیر معمولی لطف ونشاط کا احساس ہونے لگتا ہے۔ لہٰذا روزہ رکھنے سے نہ صرف جسم کے زہریلے مادے ختم ہو جاتے ہیں بلکہ جسم کے مختلف نظاموں کے اعضاء کو بھی آرام واستراحت کا موقع نصیب ہوتا ہے کیونکہ اعضا کی کارکردگی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ انسانی جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے والی قوتِ مدافعت میں کمی آجاتی ہے۔

روزہ بدن کی قوتِ مدافعت کو بڑھا کر امراض کی یلغار کا موثر دفاع کرتا ہے۔ پرانے امراض میں روزہ مفید ہے۔ شوگر، بلڈ پریشر، تبخیر، اعصابی تھکن، سوکھی ہوئی یا کٹی پھٹی زبان، معدہ کی خشکی، چھائیوں اور سر درد میں فائدہ مند ہے۔ روزہ رکھنے سے چہرہ پر رونق اور جلد میں چمک آجاتی ہے۔

افطاری:

یہ امر تعجب انگیز ہے کہ بعض مسلمان خورونوش میں روزہ کی روح کو فراموش کر دیتے ہیں حالانکہ افطاری میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔روزہ افطار کرتے ہی زیادہ ٹھنڈا پانی استعمال نہ کیا جائے اور نہ ہی کثرت سے پانی کا استعمال کیا جائے۔ کھجور سے روزہ افطار کرنا ہر لحاظ سے مفید ہے۔ کھجور کو معدہ دو گھنٹے میں ہضم کر لیتا ہے۔اس میں گوشت پوست بنانے اور بیماریوں کا مقابلہ کرنے والے اور قوتِ مدافعت پیدا کرنے والے اجزا کافی مقدار میں شامل ہیں۔صرف دس گرام کھجور کا گودا اڑھائی سو حرارے ہمارے جسم میں پیدا کرتا ہے۔ خربوزہ، تربوز، آم، آڑو وغیرہ مفید افطاری ہیں۔ چائے کے عادی افراد پھل کھانے کے بعد چائے پئیں اس سے پیاس میں کمی ہو جاتی ہے۔

بعد از افطاری:

افطاری سے فارغ ہو کر مغرب کی نماز کے بعد کھانا کھائیں۔غذا میں پالک، گھیا، ٹینڈے، بکری کے گوشت کا شوربہ، چاول یا سادہ پھلکا کھائیں۔غذا کم مقدار میں استعمال کریں تاکہ سحری کے لیے اور گنجائش ہو۔

احتیاطیں:۔

افطاری کے موقع پر انواع واقسام کے کھانے اکثر دسترخوان کی زینت ہوا کرتے ہیں اور اس موقع پر غیر معمولی تکلف سے کام لیا جاتا ہے۔ چنے کی دال، پھلکیاں، پکوڑے اور مٹھائیاں تو ایک عام بات ہے۔ پھر ان کے بعد شربت پیا جاتا ہے اور تھوڑی دیر کے بعد کھانا کھا لیا جاتا ہے۔اس سے قوت ختم ہو جاتی ہے اور روزہ سے فائدہ کے بجائے نقصان پہنچتا ہے۔

روزہ کے دنوں میں سادہ اور متوازن غذا کی ضرورت ہے۔جس کو معدہ جلد ہضم کر سکے اور ان سے مطلوبہ فوائد بھی جسم کو پہنچ سکیں۔افطاری کے بعد کھانا کھانے کے بعد تراویح میں ضرور شرکت کرنی چاہیے۔تراویح پڑھنے سے جہاں خُدا کی رحمت نازل ہوتی ہے اور دل کو سکون ملتا ہے وہاں غذا بھی ہضم ہو جاتی ہے۔

سحری:

سحری میں روزہ دار کھانے پینے میں طبی فوائد کو نظر انداز کر کے پراٹھے اور دیگر مرغن غذائیں کھاتے ہیں۔جس سے مطلوبہ فائدے حاصل نہیں ہوتے۔سحری کے وقت کئی کئی پراٹھے بعض مسلمان بڑے ذوق وشوق سے کھا جاتے ہیں۔پھیونیاں اور دیگر دیر ہضم غذائیں کھائی جاتی ہیں جس سے نہ صرف خراب ڈکاریں آتی ہیں اور تمام دن طبیعت پر بوجھ رہتا ہے۔ شگفتگی نہیں آتی۔ یہاں تک کہ افطار کا وقت آجاتا ہے۔طبی نقطہ نگاہ سے سحری ضرور کھائیں۔سحری میں پھلکا استعمال کریں۔ اگر پھلکا پسند نہ ہو تو ڈبل روٹی یا بند روٹی کھائیں۔الغرض سادہ اور زود ہضم غذا استعمال کریں۔

قارئین سے استدعا ہے کہ خدارا روزہ کی جو محض چند روز کا مہمان ہے اور جس کی قدر و منزلت سطور بالا میں بیان کر چکا ہوں عزت و احترام کریں۔بالکل اس طرح جیسے اس کا احترام کرنے کا حق ہے۔اللہ اور رسول ﷺ کی خوشنودی حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ طبی نقطہ نگاہ سے بھی روزہ آپ کی صحت وعافیت کا ضامن اور بے شمار خرابیوں، برائیوں اور بداعمالیوں سے محفوظ رکھنے کا بے مثال ذریعہ ہے۔

حوالہ جات: روزہ اور خوراک ڈاکٹر سید خالد غزنوی، ماہنامہ قومی صحت، حکیم عبدالرشید تلمیذ جیلانی، حکیم سید ادریس بخاریؒ

افطاری اور ہماری صحت:

سخت گرمیوں کے موسم میں روزہ رکھنے سے افطاری کے وقت طبیعت سب سے زیادہ کسی مشروب کو پینے کی طرف مائل ہوتی ہے۔اور یقیناً جسم کو دن بھر روزہ رکھنے کی وجہ سے ہونے والی پانی کی کمی کو پورا کرنے کی اشد ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

اس وقت ایسے مشروب کی ضرورت ہوتی ہے جو نہ صرف پیاس کو تسکین دے بلکہ جسم میں ہونے والی غذائی کمی اور نقاہت اور کمزوری کو بھی دور کرے۔اس مقصد کے لیے سادہ پانی بہترین مشروب ہے۔اس کے علاوہ روائتی مشروبات جیسے لیموں کی سکنجبین، دودھ میں کوئی

لال شربت ملا کر پینا بھی مفید ہے

روزوں میں ہضم کے مسائل کا حل:

رمضان کے روزے رکھنے سے چونکہ کھانے پینے کے اوقات میں تبدیلی آجاتی ہے اور اکثر خواتین وحضرات روغنی اور چکنائی والی غذاؤں نیز چٹ پٹی چیزوں کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جس سے کھٹی ڈکاروں، بدہضمی، بے چینی، قبض اور بعض اوقات اسہال وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔اس صورت میں درج ذیل نسخہ استعمال کرنا مفید ہے:
سونف 50 گرام، آملہ 50 گرام، کشنیز 50 گرام اور دانہ الائچی خرد 50 گرام۔ تمام چیزوں کو پیس کر سفوف بنالیں اور افطاری اور سحری کے بعد ایک چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں یہ ایک بہترین انتخاب ہیں۔رمضان میں افطاری اور سحری میں کھانے کے بعد ان کا استعمال کرنے سے ہم ہضم کے مذکورہ کئی مسائل سے بچ سکتے ہیں۔
روزوں میں نقاہت اور کمزوری کا حل:

روزہ رکھنے سے ہونے والی نقاہت اور کمزوری کے لیے کھجور کھانا، دودھ میں کھجور ملا کر ملک شیک بنا کر پینا بھی مفید ہے۔اس کے علاوہ رات کو سوتے وقت دودھ میں شہد ملا کر پینا بھی فائدہ مند ہے۔

ڈائٹ کھجور اور ڈائٹ پکوڑے

ہم چونکہ اس دھرتی کے ڈھیٹ سپوت ہیں اس لیے آج ذرا تسکین طبع کی خاطر کالم بگھارنا چاہ رہے ہیں لہٰذا اپنے پیارے قارئین کو پیش لفظ کے طور پر بتاتے چلیں کہ ڈائٹ اینڈ نیوٹریشن ہمارا مضمون خصوصی ہے، ماحولیات مضمون عمومی نیز کالم نگاری مضمون مجبوری ہے۔ان سب کی کھچڑی کو غذائی تحفظ کہتے ہیں۔اس لحاظ سے ہمیں ڈائٹ یا ڈائٹنگ کے معنی خوب معلوم ہیں۔اپنے مضمون خصوصی میں ہماری پریکٹس کو ناقدین یوں بھی بیان کرتے ہیں کہ خود غذا کھاتے چلے جانا اور دوسروں کی بند کراتے رہنا۔اس تضاد کی وجہ وہی ہے جو کہ خبر کے معنی میں پوشیدہ ہے۔یعنی اگر ہم کہیں کہ کتے نے آدمی کو کاٹ لیا تو شاید اسے خبر کا درجہ حاصل نہ ہو پائے اس لئے معاشرے کو چونکانے کی خاطر اور اپنی بڑ کو خبر کا درجہ دلانے کے لئے ہم یہ کہیں گے کہ آدمی نے کتے کو کاٹ لیا۔اور اگر ایسا ہو جائے تو بآسانی اس خبر کو بریکنگ نیوز کے طور پر بھی نشر کیا جا سکتا ہے۔اور کاروبار چمکایا جا سکتا ہے۔

برسوں سے ڈاکٹر و حکیم یہ کہتے چلے آرہے ہیں (دوسروں کو) کہ مٹھائی کم کھاؤ تو کوئی بھی نوٹس لینے کو تیار نہیں ہوتا تھا۔لیکن جب سے ڈائٹ مٹھائی ایجاد ہوئی ہے تب سے تو شوگر کے مریضوں نے بھی نوٹس لینا شروع کر دیا ہے۔اس لیے مجبوراً اپنی بات میں خبر بھرنے کے لئے ہمیں کہنا پڑتا ہے کہ ڈائٹ کھجور کھالو۔ارے بیگم ذرا ڈائٹ پکوڑے تلنا۔خوشامدی کو سامنے دیکھتے ہی فرمائش کرنے لگتے ہیں کہ حضور آج ذرا ڈائٹ گفتگو فرمائیے گا کیونکہ ابھی کل ہی ہمیں بیگم سے اپنی اوقات کا پتہ چلا ہے لہٰذا ابھی ہم نہیں چاہتے کہ اپنی معصوم بیگم کو جھوٹا سمجھنا شروع کر دیں۔کبھی ہم صبر کا پھل میٹھا کہتے تھے تو لوگ واقعی صبر کرنے لگ جاتے تھے۔لیکن اب ڈائٹ پھل ہو جانے کے باعث لوگوں کی بجائے محض ہم ہی صبر کرنے پر اکتفا کرتے رہتے ہیں۔الیکشن جیتنے کی خوشی میں ڈائٹ مٹھائی بانٹتے ہوئے سیاستدان کو کہنا پڑتا ہے کہ بھئی یہ اریبین ڈیلائٹس کی خالصتاً ڈائٹ مٹھائی ہے۔منگنی و نکاح پر ڈائٹ مبارکباد دیتے ہوئے اب ہمارا چہرہ بھی ویسے ہی میکانکی انداز میں شکریہ ادا کرتا ہے جیسے کالا بیوروکریٹ کیڑے مکوڑوں یعنی عوام کو دیکھ کر گردن ہلاتا ہے۔

موجودہ رمضان المبارک کے آنے تک ڈائٹ سیون اپ اور ڈائٹ پیپسی کا اتنا رواج ہو گیا ہے کہ شوگر اور دل کے مریضوں نے اس کو اپنی بیماری کا علاج سمجھنا شروع کر دیا ہے۔یہ ایک کامیاب اشتہاری مہم اور مارکیٹنگ کا کمال ہے کہ اپنی پروڈکٹ کو بیچنے کے لیے ایسا نعرہ لگایا جائے کہ آدھا سچ ہی سامنے آپائے۔اسی کامیاب آئی ٹی نے کبھی امی کو ماما اور ابو کو پاپا بنایا تھا۔جبکہ ماما باورچی خانہ سنبھالنے والی ملازمہ اور پاپا عیسائیوں کے مولوی کو کہا جاتا تھا اور کہا جاتا ہے۔آہستہ آہستہ ہماری تن آسانی نے ذہن کو مہمان اداکار بنا کر رکھ دیا ہے۔اور ہم نے دو چار اونس کے مغز کو حصول علمی کی طویل تکالیف سے بچانے کے لیے فیس بک کے حوالے کر دیا ہے اور پکا پکایا علم مغرب سے چرانا شروع کر دیا ہے۔تبھی تو کتے کا نام ٹیپو اور حرام خودکشی کو حلال خودکش حملے کا نام دے دیا ہے۔یقین کریں ان بالغ نظریات کے پیش

نظر اب بچوں کے منہ سے بوائے فرینڈ اور گرل فرینڈ کے نام سنتے ہوئے سر بھی پیٹنے کو دل نہیں کرتا کہ خوامخواہ صبح لگائی گئی شیمپو اور جیل کا کباڑہ نہ ہو جائے۔ جب ہم بچپن میں اپریل فول منایا کرتے تھے تب اساتذہ ٹیوشن اور نوٹس کی دوکانداری نہیں کیا کرتے تھے اور ہمیں سمجھایا جاتا تھا کہ بچو یہ مسلمان دشمن تہوار ہے اور اسے منانا گناہ ہے۔ اب ہم نے بچے کو خود انٹرنیٹ پر بٹھایا ہے تو بھلا کس منہ سے اسے ہم ویلنٹائن ڈے جیسے تہوار منانے سے منع کریں گے؟

جب ہم یورپ امریکہ وغیرہ جانا شروع ہوئے تو پہلے پہل ہم نے وہاں کی لوکل زبانوں کی گالیاں سیکھیں۔ اور مزے لے لے کر ہر فریش آن بورڈ کو تنگ کرتے رہتے تھے۔ درحقیقت یہ غیر ملکی زبان سیکھنے کا ڈائٹ طریقہ ہے۔ بس ڈائٹ غذاؤں کا غذائی سائنس میں وہی مقام ہے جو کسی بھی زبان میں گالیوں کا ہے۔ ہمیں ابرار الحق کی ڈائٹ کھجور اور ڈائٹ پکوڑوں والی اصطلاح بہت اچھی لگی ہے۔ جو کہ ہماری قومی سوچ کی بھی بہترین تشریح ہے اور ہم اپنی قومی افتادِ طبعی کے دباؤ کے باعث اب ڈائٹ مشروبات کو بھی غیر مضر سمجھنے لگ گئے ہیں۔ اسی افتادِ طبعی کی کئی ایک مثالیں ہماری روزمرہ کی زندگی میں بکھری پڑی ہیں۔ یعنی شاید یہ انسانی فطرت ہے کہ آگ کو گھور کے دیکھتا ہے۔ حادثے کی جگہ مزہ لینے کھڑا ہو جاتا ہے۔ اشارہ توڑ کے اپنے آپ کو اکشے کمار سمجھتا ہے۔ حکومت کی مخالفت کرنے والی اپوزیشن سے محبت کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اور جونہی وہی اپوزیشن حکومت میں آتی ہے تو پھر اس کی اپوزیشن ڈھونڈنا شروع کر دیتا ہے۔ بس یا جہاز کو ابھی پوری بریک نہیں لگتی کہ کھڑاک سے سیٹوں کے درمیان کھڑا ہو جاتا ہے اور اپنے مالِ غنیمت سمیت کافی دیر دوسروں کو معطر بغلیں سنگھاتا رہتا ہے۔ سڑک پر یوں گاڑی بھگائے گا جیسے جاپانیوں کی طرح اپنے کام سے اس قدر عشق ہے کہ ایک لمحہ ضائع کرنا پسند نہیں مگر گھر پہنچتے ہی انڈیا کی فلم دیکھنے بیٹھ جائے گا۔

اسی طرح جب سے نائن الیون والے دن لانگ آئی لینڈ نیویارک میں ہم نے سی این این سے ورلڈ ٹریڈ سنٹر والی بریکنگ نیوز سنی تھی تب سے ہمیں اپنے میڈیا کی ہر بریکنگ نیوز ڈائٹ نیوز لگتی ہے کیونکہ چونکنے کی بجائے ہماری ہنسی چھوٹ جاتی ہے۔ خبریں سنانے والے بھی بے چارے خبر میں گہرائی نہ ہونے کے سبب انتہائی غیر اہم ٹکڑوں کو خبر میں یوں دہراتے چلے جاتے ہیں جیسے بیگم آئے دن اپنے جہیز کی آئٹمز دہراتی رہتی ہیں۔ یا پھر جیسے مولوی صاحب بیچارے چندہ مانگ مانگ کر اپنا حجرہ سجاتے رہتے ہیں۔

لفظ ڈائٹ کے کئی فوائد بھی ہیں۔ مثلاً پی ٹی وی کی ڈائٹ خبریں سن سن کر دیگر چینلز نے عوام کی سماعتوں و نگاہوں کو رنگین کرنے کے لئے رنگ بازی کی انتہا کر دی تھی۔ جونہی یہ رنگ بازی ڈائٹ ثابت ہوئی تو پھر ڈائٹ کیبل اپریٹرز نے اسے چھٹی کا دودھ یاد کرا دیا ہے اور اب تو ڈائٹ بریکنگ نیوز کا یہ عالم ہے کہ پرگرموں کے بیچوں بیچ کشمیر سنگھ کی گت پکڑے محترم انصار برنی یوں برآمد ہوتے ہیں کہ جیسے یہیں سے سیدھے نوبل پرائز لینے ناروے چلیں جائیں گے اور ٹی وی کہتا ہے کہ یہ بریکنگ نیوز تھی۔ مزید برآں پہلے ہم مائیکل جیکسن کے سبب بریک ڈانس سے متعارف ہوئے تھے۔ اور اب ڈائٹ ڈانس کے ذریعے عامر لیاقت دریافت ہوا ہے۔ اجازت لینے سے قبل ہم ڈائٹ اساتذہ، ڈائٹ ڈاکٹرز اور ڈائٹ تاجروں کو نہیں چھیڑیں گے کیونکہ وہ اگر اپنی ڈائٹ حرکات سے باز آ گئے تو کہیں ہمارا ملک ترقی کی راہ پر گامزن ہی نہ ہو جائے۔ اور ترقی والا یہ ہمارا ڈائٹ خواب ایسا ہے کہ خواب ہی رہے تو بہتر ہے ورنہ ترقی

کرجانے کی صورت میں ہمیں کام کرنا پڑ گیا تو پھر ہم کہاں جائیں گے کیونکہ کام تو جوان کی موت ہے۔

عید برائے فروخت

ہم چند عیسائی ممالک میں خاصہ عرصہ اپنے اس ایمان کی حفاظت فرماتے رہے کہ جس کو ہم اپنے دیس میں اکثر عید و شب برات پر اپنے کاروباری بھائیوں کے ہاتھوں لٹتے دیکھتے رہتے ہیں۔ آج ہم آپکو دو ہڈ بیتے واقعات سنانا چاہ رہے ہیں جس سے عیسائی و مسلم سوسائٹی کے سماجی ڈھانچے کا بخوبی اندازہ ہو جائے گا۔ پہلے ذرا ان ''کافر'' ممالک کا ذکر ہو جائے۔ ہم اپنی فیملی کے ہمراہ وارسا شہر کے ایک بڑے ڈیپارٹمنٹل سٹور ''میگا سام'' میں گھوم رہے تھے۔ دسمبر کی یخ سردی اور کرسمس سر پر تھی ہمیں یونیورسٹی سے چھٹیاں ہو چکی تھیں اور ہم اس خوف سے میگا سام کی طرف بھاگے کہ ان کے ہاں عید کی چھٹیوں سے قبل گھر کے لئے کچھ خریداری کر لیں۔ سٹور میں داخل ہوتے ہی ہمارے سات سالہ بیٹے نے ہمیں ایک جانب تقریباً گھسیٹتے ہوئے ایک انتہائی خوبصورت روئی جیسے بھالو کے حصول کے لئے ضد شروع کر دی۔ ایک عام پاکستانی کی طرح ہم نے اس کے گلے میں لٹکی قیمت والی پرچی کی جانب دیکھا اور پھر بچے کو بہلانے پھسلانے کے لئے ادھر اُدھر کی ٹامک ٹوئیاں مارنے لگ گئے۔ اور اُسے مزید ''چیزیں'' دکھانے کے لئے دوسری منزل کی طرف بڑھ گئے۔ سٹور میں اکا دُکا لوگ تھے اور اس کے سنسان کاریڈور اس بات کی چغلی کھا رہے تھے کہ شاید کل سے یہ سٹور بھی ''عید'' کی وجہ سے بند ہو جائے گا۔ اچانک ہمیں نچلی منزل سے آتے ہوئے ایک ''میکوائی'' پر ہماری نظر پڑی جو چند بچوں کے جلو میں وہی بھالو اٹھائے ہماری طرف بڑھا اور ہمارے بیٹے کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھرتے ہوئے بھالو اس کے حوالے کرتا ہوا اگلے سیکشن کے طرف بڑھ گیا جہاں اس کے ہاتھ میں کچھ مزید تحائف کچھ اور بچوں کے لئے بھی تھے۔ قارئین کی دلچسپی کے لئے ہم میکوائی کی تعریف کر دیں۔ یہ کرسمس کے نزدیک ایک فرضی کردار نبھانے والا کوئی بزرگ ہوتا ہے جو سرخ فر کا کوٹ پہنے سر پر سفید اونی ٹوپ لئے بچوں کے لئے ''خداوند ابن مریم'' کی جانب سے تحفے بانٹتا اور دعائیں دیتا ہوا ایک کردار ہے جسے انگریزی زبان میں سانتا کلاز کہتے ہیں۔ یہ کرسمس کے لگ بھگ نمودار ہوتا ہے اور بچوں کی خوشی کا باعث بنتا ہے۔ ہم نے رخصت ہوتے وقت سٹور کی منیجر کا شکریہ ادا کرنا ضروری سمجھا۔ اور پھر چپکے سے اس سے پوچھ لیا کہ میکووائی کرسمس سے ایک ہفتہ پہلے کیسے اچانک نمودار ہو گیا۔ عزیز قارئین اس عیسائی عورت کا مومنانہ جواب سُنیئے۔ اس نے سینے پر کراس بناتے ہوئے اور میرے بچوں کے سر پر پیار کرتے ہوئے مجھے آہستگی سے بتایا کہ یسوع مسیح بچوں سے بہت پیار کرتے ہیں انہوں نے اس بچے کی ضد دیکھ لی تھی۔ بس ہم نے جلدی سے اپنے سٹاف کے ایک ممبر کو سانتا کلاز کا لباس پہنایا اور وہ عید آج ہی کر ڈالی جو اگلے ہفتے آنے والی ہے۔

اور آج چوبیس برس بعد ویسی ہی ایک مسلمانوں والی عید الفطر ہمیں اپنے پیارے اسلامی ملک پاکستان میں آئی ہے جہاں ایک بار پھر ایسا ہی حسنِ اتفاق ہوا ہے۔ اب کے بار ہماری نو برس کی سب سے چھوٹی بیٹی ہمارے ساتھ لنک روڈ پر گھوم رہی تھی کہ اسے بھی ایک روئی

جیسا سفید بھالو پسند آ گیا اور اس نے پلازے کے باہر شوکیس میں مسکراتے اس بھالو کے سامنے سے ہٹنے سے انکار کر دیا۔ حسبِ معمول ہماری نظر اس کے پرائس ٹیگ پر گئی اور سر ہلکا سا چکرایا، ہم نے سوچا آج تیئسویں روزے کے باعث شاید نقاہت ہو گئی ہے جسے نظر انداز کرتے ہوئے بچوں کو دوکان کے اندر جانے کا کہہ کر قریبی اے ٹی ایم کی طرف لپکے۔ ہمارے ذہن میں یہ تھا کہ یہاں کوئی ''پاپا سمرفا''، ''مسکیو وائی'' یا سانتا کلاز آنے والا نہیں ہے اور نہ ہی یہاں یسوع مسیح کی نظر پڑنے والی ہے۔ اس لئے جس طرح رُبع صدی پیشتر ہمارے پہلے بیٹے کا دل بھالو کو پا کر نہال ہوا تھا آج ہم اپنی جیب سے اسے خرید کر اپنی آخری بیٹی کا دل باغ باغ کر دیں گے۔ ہم سیلز بوائے سے اس بھالو کو یہاں کاونٹر پر لانے کا کہہ کر اپنی بیٹی کے چہرے پر ابھرتی قوسِ قزح کو دیکھنے میں مصروف ہو گئے کہ اچانک کاؤنٹر کلرک کی آواز آئی سر سترہ ہزار نو سو روپے پلیز۔ ہمارا ماتھا ٹھنکا کہ ابھی ہم نے خود اس کے پرائس ٹیگ پر گیارہ ہزار نو سو لکھا دیکھا ہے۔ اسی لمحے کاؤنٹر کے عقب سے ایک انتہائی نفیس چمکدار رنگت اور بھالو جیسی سفید داڑھی میں مسکراتے ہوئے حاجی صاحب نمودار ہوئے اور انتہائی عاجزی سے عرض کرنے لگے کہ سر ہم سے ''ٹائپنگ مس ٹیک'' ہو گئی تھی معذرت چاہتے ہیں۔ اور اپنی اس غلطی پر اوپر کے نو سو روپے چھوڑتے ہیں۔ ایک طرف ہماری معصوم بٹیا کی امنگوں بھری آنکھوں میں دھنک کے سات رنگ لہرا رہے تھے۔ دوسری جانب ہماری مجبوری کو بھانپ کر چھ ہزار روپیہ بڑھا دینے والی ٹائپ کی غلطی گھوم رہی تھی۔ ہمارے ہاتھ رقم گن کر لرزش سے ادائیگی کر رہے تھے۔ زبان خاموش تھی۔ مگر ذہن میں فلسطین، عراق و شام میں اپنے ہم مذہب معصوم لوگوں کی چیخیں اور سسکیاں ہتھوڑے برسا رہی تھیں کہ کاش ہمارے ہاں بھی عید و دیگر تہوار پر کوئی سانتا کلاز بچوں اور ان کے والدین میں خوشیاں بانٹ رہا ہوتا۔ یا کم از کم کوئی سفید چمکدار رنگت والا مولوی بزنس مین روئی جیسی سفید خوبصورت داڑھی سجاتے اتنا تو کر لیتا کہ گاہک کی نیت بھانپ کر قیمت نہ بڑھاتا۔ اور بچوں کی عید کی خوشیوں میں والدین کے حزن و ملال کی ملاوٹ نہ کرتا۔ تو شاید ہم روئے زمین پر اس طرح خجل و خوار نہ ہو رہے ہوتے۔ اللہ ہی جانے کون بشر ہے۔

آئی ڈی پیز کی بحالی بذریعہ کرکٹ

پنجاب کے وزیرِ کھیل رانا مشہود صاحب نے آئی ڈی پیز کو مشکل وقت کو ٹالنے کے لئے کرکٹ کھیلنے کا مشورہ دے دیا ہے۔ آئی ڈی پیز (ان وولینٹری ڈسپلیسڈ پرسنز یعنی غیر رضا کارانہ بے خانماں لوگ) یہ مشورہ سُن کر ہکا بکارہ گئے ہوں گے اور ساتھ ہی اللہ کے حضور شکر بجالائے ہوں گے کہیں انہوں نے جذبہ خیر سگالی کی عظیم مثال کے طور پر ان کو بے گھری کو صحیح معنوں میں انجوائے کرنے کے لئے پتنگ بازی کے ساتھ پکوڑے کھا کر بھنگڑا ڈالنے کا مشورہ نہیں دے ڈالا۔ وگرنہ آئی ڈی پیز کو اپنے موجودہ آرام دہ کیمپ چھوڑ کر اور انواع و اقسام کے من و سلویٰ ترک کر کے اس ٹھنڈے ٹھار موسم میں شدید نیٹ پریکٹس کرنا پڑتی۔

ایک بار کسی گورکن نے اپنے علاج و معالجہ سے خوش ہو کر ڈاکٹر صاحب کا شکریہ بجالاتے ہوئے انتہائی خلوص سے یہ آفر کی کہ میں بوقت ضرورت آپ کے لئے مفت قبر کھود دوں گا۔ ڈاکٹر کے بگڑے تیور دیکھ کر ہاتھ باندھ کر وضاحت کرنے لگا کہ حضور میرا پورٹ فولیو ہی قبریں کھودنا ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ خلوص و محبت کا تقاضہ ہی یہ ہے کہ جو کسی کا پیشہ یا پورٹ فولیو ہو اسی طرح کی خدمات محبوب کو پیش کر دے۔ اور اگر انتہائی پیشہ ور ہو تو اپنی جان پیش کر دے چاہے اس کے لیے اس کو ہلکا سا بم دھماکا ہی کرنا پڑے۔ آج کل چونکہ آئی ڈی پیز کو خوش کرنے کی مہم جاری ہے تو جہاں ملک ریاض صاحب نے بے گھر افراد کے لئے مفت گھر تعمیر کرنے کا کام شروع کر دیا ہے، درویش ڈاکٹر امجد ثاقب صاحب کی ''اخوت'' نے ان کا بحالی پروگرام شروع کر دیا ہے۔ آرمی نے ٹرکوں کے ٹرک غذا اور کپڑا لتا فراہم کرنا شروع کر دیا ہے۔ وہیں پر پنجاب کے غیرت مند سپوتوں پر مشتمل صوبائی کابینہ کے اراکین نے بھی اپنے اپنے پورٹ فولیو کے مطابق مقدور بھر خدمات پیش کر دی ہیں۔ رانا مشہود صاحب کے کرکٹ کھیلنے کے مشورے کے بعد باری جناب سعد رفیق صاحب کی ہے اور ہم سوچ رہے ہیں کہ وہ اپنے پورٹ فولیو کے مطابق آئی ڈی پیز کے لئے خوشحال خاں خٹک ٹرین میں مفت سفر کی آفر دینے والے ہونگے۔ بس ہماری آئی ڈی پیز سے درخواست ہے کہ جونہی وہ صوبہ کے پی کے کے سنگلاخ پہاڑوں میں اپنی آرام دہ بے گھر زندگی سے تنگ آ کر کوئی ایڈونچر کرنا چاہیں تو وقت گزاری کے لئے پیدل ریلوے لائن تک آجائیں اور چوبیس چوبیس گھنٹے لیٹ ہو کر بلا مقصد ذرا دور دراز شہروں کا چکر کاٹ کر واپس پیدل اپنے ان ویران ایوانوں میں چلے جائیں جو ہماری حکومت نے ان کے لئے سنہری خوابوں سے تعمیر کئے ہیں۔

اسی طرز پر وزیر جیل ان کے لئے جیلوں کا جال بچھا کر مفت میں قید رہنے کی آفر کر سکتے ہیں۔ وزیر خزانہ ان کے بچے کھچے پیسے نیشنل انوسٹمنٹ بانڈ خریدنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔ وزیر مذہبی امور ان کو فرض پانچ نمازوں کے علاوہ ہمہ وقت نمازِ شکرانہ ادا کرتے رہنے کی تلقین فرما سکتے ہیں کیونکہ قدرت نے انہیں دہشتگردی کی برکت سے نئے نئے علاقے انجوائے کرنے کا موقعہ فراہم کیا ہے۔

وزیر اطلاعات ان کو اس شرط پر کھلے آسمانوں تلے ٹی وی نشریات دکھانے کی آفر لگا سکتے ہیں بشرطیکہ وہ ٹی وی خود خریدیں اور کسی خاص چینل کی نشریات دیکھنے کی ضد نہ کریں۔ وزیرِ خوراک وزراعت انہیں روٹی کی عدم دستیابی کی صورت میں کیک کھانے کا مشورہ دے سکتے ہیں اور وزیر اعلیٰ تو ماشاءاللہ ان کے لئے تپتے ریگزاروں میں ایلیوٹیڈ ایکسپریس وے تعمیر کرانے کا کہہ سکتے ہیں اس طرح ننگی زمین پر ان کے پاؤں جلنے کی نوبت نہ آئے گی اور وہ گرما گرم پتھریلی زمین کے تکلیف دہ سفر سے بچ کر فلائی اوور کی شکل والے پلوں پر اپنی بی ایم ڈبلیو با آسانی دوڑا سکیں گے۔ آئی ڈی پیز کا جس طرح کا پر خلوص استقبال اور خیال جناب رانا مشہود رکھنا چاہ رہے ہیں اس سے تمام پاکستانیوں کے دلوں میں خواہش پیدا ہو جانے کا احتمال ہے کہ کاش وہ بھی ٹی ٹونٹی جیسے انعامات حاصل کرنے کے لئے بے گھر ہو چکے ہوتے۔ کیونکہ مستقل گھروں میں رہنے سے تو وہ بے چارے پتنگ تک نہیں اڑا سکتے۔ چلو بے گھری کی برکات سے وہ کرکٹ تو کھیل لیں گے اور اسی طرح واقعی رانا صاحب کے ہاتھوں گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ میں ایک اور ریکارڈ کا اضافہ ہو جاتا کہ کس طرح پاؤں سے ننگے، بے لباس ننگ دھڑنگ آئی ڈی پیز نہایت دلجمعی سے کرکٹ کھیلتے پائے گئے اور ان کو جب بھوک لگتی تھی تو وقفے میں ورلڈ ریکارڈ کھا لیتے تھے۔ اور جب ان کی باعصمت بیبیوں، معصوم بچوں اور کمزور بوڑھوں کا مجبوراً لمبا سفر کر کے ہچکیاں بندھ جاتی تھیں تو اس وقت ان کو مفت میں ٹی وی کوریج کا مستحق سمجھ کر کیمروں کے ارد گرد گھمایا جاتا تھا نیز ان سے اس ٹی ٹونٹی میں شرکت کے لئے ٹکٹ بھی لینے کو نہ کہا جاتا تھا۔ ابھی تو اللہ کا شکر ہے کہ آئی ڈی پیز کی بے سہارا کیمپ زدہ زندگیوں میں اخبارات کا عمل دخل نہیں ہے وگرنہ ممکن ہے کہ چند ایک سرپھرے آئی ڈی پیز اپنی آرام دہ اور خوشحال زندگی پر رانا صاحب کے اس مشورے کو طنز سمجھ بیٹھتے اور کوئی نامراد الیکٹرونک جیکٹ پہن کر ان کو جپھی ڈال بیٹھتا اور پھر بہت ساری روحیں ٹی ٹونٹی کھیلنے فارن ٹور پر ملک عدم جا سدھارتیں۔ ہمیں ایسے لمحات میں ایک اور رانا یعنی جناب رانا ثناءاللہ صاحب کی یاد ستانے لگ گئی ہے۔ وہ اگر ''ان'' ہوتے تو یقیناً آئی ڈی پیز کے دُکھ درد کو نہ صرف قریب سے سمجھتے بلکہ ان کے دکھوں کو دور کرنے کے لئے کچھ ایسے بیانات داغتے کہ آئی ڈی پیز کے بھوک کے مارے بلبلاتے بچوں، باپردہ مجبور ماؤں بہنوں اور معذوروں و بزرگوں کی جہنم جیسی زندگی میں بھی ہنسی چھوٹ جاتی اور اس طرح وہ وقتی طور پر اپنے دکھوں سے نجات پا جاتے۔

خواجہ میر درد سے معذرت کے ساتھ

ان کے مشورے سے جو آ جاتی ہے منہ پہ رونق
وہ سمجھتے ہیں کہ بیمار کا حال اچھا ہے

کمسن گدھا

کمسن گدھے کے کان میں کیڑے پڑ گئے تو اُس کی ماں رونے لگ گئی۔ بچے نے حیرانگی سے پوچھا اماں کیا یہ کیڑے اتنے خطرناک ہیں ؟ اُس کی ماں نے آنسو پونچھتے ہوئے کہا نہیں بیٹے تمہاری جدائی کا سوچ کر رو رہی ہوں کیونکہ مالک تمھیں جلد ہی قصائی کے ہاتھ فروخت کر دے گا اور وہ تمھارا گوشت بکرے کا کہہ کر بیچ دے گا۔ معلوم نہیں کمسن گدھا یہ سُن کر گھبرایا یا نہیں اور نہ ہی ہم کمسن گدھے کی ماں کی گھبراہٹ ہمارا موضوع ہے۔ لیکن اُن یار لوگوں کی گھبراہٹ ہماری سمجھ میں آرہی ہے جنہیں بعد میں پتہ چلا ہوگا کہ کل جو گوشت چسکے لے لے کر کھایا تھا وہ دراصل بیمار گدھے کا تھا۔

صحت مند جوان گدھے کی قیمت اسی وقت ایک لاکھ روپے تک پہنچ چاہ رہی ہے۔ لیکن بیمار گدھا دو کوڑی کا نہیں۔ لیکن اب گدھا بانوں کے بھاگ جاگ گئے ہیں اور بیمار گدھا اب خاصہ قیمتی ہو گیا ہے کیونکہ اس پر بزنس مین کی نظر پڑ گئی ہے۔ شرط یہ ہے کہ گدھا ذرا کم عمر ہو تا کہ اس کے اور بکرے کے گوشت میں فرق محسوس نہ کیا جا سکے۔ ہمارے اپنے اندازے کے مطابق اب ہر عمر کا بیمار گدھا قیمتی ہو چکا ہے کیونکہ بے شمار چینی ورکر اور انجنیر آجکل پاکستان کے چپے چپے میں کام کے لئے آئے ہوئے ہیں۔ یہ ہماری ہڈ بیتی ہے۔ ہمیں تونسہ بیراج کی مرمت اور آٹومیشن کے وقت ہمارے ماحولیاتی انسپکٹر نے اطلاع دی کہ چنگڑ بستی میں جس گدھے کے جسم میں کیڑے پڑ گئے تھے اُسے چینی پچاس روپے میں خرید کر لے گئے ہیں۔ ہم نے بروقت چینی انجنیرز کے ریسٹ ہاؤس پر چھاپہ مارا لیکن دیر ہو چکی تھی بس ہمیں گیراج کے قریب اس گدھے کی محض وردی ہی نظر آئی۔ اور اندر سے مدھر موسیقی میں چینیوں کے مست مست قہقہے سنائی دے رہے تھے۔ ہمیں یہ سوچ کر ہی نفسیاتی طور پر ایسا لگا جیسے اندر سے بدبو کے بھبکے آرہے ہوں اور ہم یہ جا وہ جا۔

ہمیں معلوم نہیں کہ ہم لوگ گدھے سے اتنی نفرت کیوں کرتے ہیں؟ حالانکہ یہ صابر وشاکر ہے شریف النفس ہے۔ وزن اُٹھاتا ہے۔ مشرق بعید یعنی کوریا وغیرہ میں بسنے والے ہمارے بھائی بندوں کی مرغوب غذا ہے۔ ہمارے آقا ملک کی اکثریتی پارٹی کا انتخابی نشان ہے۔ یہ اسی گدھے کو اعزاز حاصل ہے کہ ہم اپنی قوم کے ان افراد کو بھی گدھے کے لقب سے یاد کرتے ہیں جنہوں نے کبھی بھی مادرِ وطن کو نقصان نہیں پہنچایا۔ صدیوں سے یہ غریب جانور ہماری نفرت کا نشانہ بن رہا ہے حالانکہ یہ عقدہ ابھی حال ہی میں کھلا ہے کہ اس مظلوم مخلوق کو ہم بکرے کی جگہ گوشت کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ کیونکہ بکرے ذرا کم پڑتے جا رہے ہیں اور نخرے دکھلانے لگ گئے ہیں۔ ہم جب اس موضوع پر اظہار خیال کر رہے تھے تو انکل بدروح نے حیرانگی سے پوچھا کہ گدھا خاصہ مہنگا ہے اور بکرا سستا تو پھر ہوٹلوں میں گدھے کا گوشت کیوں سپلائی کیا جاتا ہے؟ اب ان کو کون سمجھائے کہ ہمارے ہوٹل اور گوشت بیچنے والے اڈے دراصل شہر لاہور میں صفائی ستھرائی کے محکمہ سالڈ ویسٹ مینجمنٹ کے اہم اتحادی ہیں وگرنہ روزانہ ہزاروں مرغیوں کے مرنے، گدھوں، کتوں وغیرہ

کی بیماریوں کا علاج کرنے اور قبرستانوں میں تازہ لاشوں کے جگہ گھیرنے سے لاہور متعفن ہو چکا ہوتا۔ یہ تو لاشوں کا کاروبار کرنے والوں کا اُن لاہوریوں پر احسان ہے جو شہر کو خادم اعلیٰ کی خصوصی ہدایت پر صاف رکھنا چاہتے ہیں۔ ہاں ان لاہوریوں کے لئے شاید ذرا مسکراہٹ کا باعث بن جائے جو گوشت کھائے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔

اب وطن عزیز میں نہ تو چینی صدر ماؤزے تنگ جیسا لیڈر موجود ہے اور نہ چینی قوم جیسی یگانگت کہ پچاس کی دھائی میں ملک سے چوہوں اور چڑیوں کا خاتمہ کرنے کے لئے انہوں نے انہیں کھانا شروع کر دیا تھا اور جلد ہی مذکورہ گوشت کا ذائقہ اُن کی زبان پر رچ بس گیا۔ ہمارے ہاں معاملہ ذرا سا مذہبی رنگ اختیار کر گیا ہے کہ کروڑوں بزرگوں نے نئی نسلوں کو یہ چکمہ دے کر گوشت کھانے پہ لگا رکھا ہے کہ گوشت تمام غذاؤں کا سردار ہے۔ یہ کہہ کر اس پر عملدرامد کرانے سے انہیں نہ صرف ثواب حاصل ہوتا ہے بلکہ اپنے کہے ہی کی آڑ میں ہر طرح کا گوشت کے چٹخارے الگ۔ چینی لیڈر نے تو بعد میں اپنی قوم کو چڑیاں کھانے سے منع کر دیا تھا کیونکہ اس طرح فصلوں کو کیڑے مکوڑوں نے برباد کرنا شروع کر دیا تھا۔ لیکن ہم جس مقدس ہستی کا نام لے کر قوم کو گوشت خوری پر لگا رہے ہیں وہ عظیم انسان تو شاید سال بھر میں اتنا حلال گوشت تناول نہ فرماتے ہوں گے جتنا کہ حرام گوشت ہمارے لٹکے پیٹوں والے ہفتے بھر میں دوزخ شکم میں قید کر لیتے ہیں۔

ہم دوسری حدیث کو نظر انداز کر چکے ہیں کہ جس میں انہوں ہی نے فرمایا تھا کہ گائے کے جسم سے تمہیں دو غذائیں ملتی ہیں جس میں سے ایک میں شفا (دودھ) دوسری میں وبا (گوشت)۔

برحال ہم اپنے آپ کو صحت وغذا کے ماہر پوز کرنے کی بجائے دوبارہ میٹھے سچ کی طرف لوٹتے ہیں کہ ہمارے پاس اب گدھے یا دیگر مردہ گوشت سے بچنے کا واحد ایک ہی طریقہ ہے کہ گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ اور یقین کریں ایسا کرتے ہی ہماری قوم میں بھی نوبل انعام لینے والے پیدا ہونے شروع ہو جائیں گے۔ اور ہم بیماریوں سے بھی بچے رہیں گے۔ لیکن ساتھ ہی بیمار گدھوں کی بھی فکر ہے کہ ان کا کیا بنے گا؟۔

جانو جرمن

پچھلے ماہ جرمن وفد اپنے دورۂ لاہور کے دوران وزیراعلیٰ پنجاب کی جرمن زبان میں گفتگو سن کر حیران رہ گیا۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ حیران پریشان رہ گیا۔ چونکہ ہمارے محترم خادمِ اعلیٰ کو گڈ گورنس کے علاوہ ہر کام کرنے کا بے حد شوق ہے۔ بس انہوں نے کوئی چھ زبانوں میں مہارت حاصل کر رکھی ہے۔ اخباری اطلاع کے مطابق چونکہ جرمن وفد ان کی جرمن زبان زدگی سے حیران ہوا تھا تو اس بات سے ہمیں اندازہ ہوا ہے کہ موصوف وزیراعلیٰ مذکورہ چھ زبانوں میں لفظ ''مہارت'' ہی بار بار بولتے رہے ہوں گے۔

ہم کبھی قیام پولینڈ میں فر فر پولش زبان بولا کرتے تھے۔ اور یونیورسٹی میں وقفہ ٔ چائے میں دیگر ساتھی ہماری زبان دانی سے ہنس ہنس کر لوٹ پوٹ ہو جاتے تھے۔ ہم اسی زعم میں مبتلا رہے ہیں کہ ہمارے سنائے گئے پولش زبان میں لطیفوں سے وہ خاصے محظوظ ہو رہے ہوں گے لیکن ایک ''رقیبِ رُوابیض'' یعنی گورے منہ والے رقیب نے ایک بار یہ کہہ کر ہمارا موڈ ہی خراب کر دیا کہ تمہارے لطیفے کبھی بھی ہمیں سمجھ نہیں آئے ہم تو تمہاری ترک زبان دانی پر ہنستے رہتے ہیں۔ پہلے تو ہمیں خوشی ہوئی کہ یہ ہمیں ''جانو ترکی'' کی طرح ترک زبان کا بھی ماہر سمجھتے ہوں گے لیکن اس گدھے نے پولش کہ ترکی کہہ کر جو گہرہ گاؤ لگایا تھا اس کی درد خاصی دیر بعد محسوس ہوئی۔ ہو سکتا ہے کہ جرمن وفد بھی وزیراعلیٰ کے منہ سے چھ زبانوں کو مکس کر کے بولے جانے والے منجن سے حیران رہ گئے ہوں۔

زرعی یونیورسٹی فیصل آباد میں پروفیسر غلام احمد حریری صاحب ہمیں عربی زبان سکھایا کرتے تھے۔ ایک بار کہنے لگے کہ اگر آپ کو عربی کے ڈھائی سو سے چھ سو تک الفاظ یاد ہو جائیں تو سمجھ لیں کہ آپ عربی بول سکتے ہیں۔ استاد کی اسی بات کو سند سمجھتے ہوئے ایک بار ہم نے وارسا میں اپنے شامی پڑوسی سے یہ کہہ دیا کہ ہمیں عربی بھی آتی ہے۔ پوچھا کہ کتنے الفاظ؟ ہم نے عرض کیا کہ لگ بھگ ایک ہزار یہ سن کر پہلے تو وہ جرمن وفد کی طرح حیران پریشان رہ گیا۔ مگر پھر زور سے عربی میں ہنسا۔ ہم کٹ کر رہ گئے کیونکہ اگر وہ مور کھ اردو میں ہنسا ہوتا تو شاید اس قدر سبکی محسوس نہ ہوتی۔ پھر ہمیں مزید جلانے کے لئے کہنے لگا کہ ''عربی میں تو صرف اونٹ کے لئے ہی نو سو الفاظ ہیں۔ ابھی تو تم اونٹ کے اوپر بھی نہیں چڑھے''۔ اس سے ہی ملتا جلتا واقعہ ہمارے ساتھ برلن میں پیش آیا۔ ایک شاوارما شاپ پر ہم آرڈر دینے سے قبل ''گٹن ٹاگ'' یعنی صبح بخیر کہہ بیٹھے۔ کیونکہ ہمیں بھی وزیراعلیٰ کی طرح جرمن زبان پر ''عبور'' حاصل تھا اور ہم ''ڈانکے '' (شکریہ) اور ''وِدر ہولن'' (خدا حافظ) جیسے الفاظ کی دولت سے مالا مال تھے۔ بس پھر کیا تھا اس شاوارمی حسینہ نے ہم سے اتنی جرمن زبان بول ڈالی کہ دو روز تک ہم قبض سے چھٹکارا نہ پا سکے۔ ہم سمجھتے رہے کہ یہ قبض شاوارما کھانے سے ہوئی ہے۔ لیکن اب سمجھ آتی ہے کہ اس خاتون کی تین منٹ میں بولی گئی تین سو جرمن الفاظ کے باعث ہوئی ہو گی۔ ممکن ہے کہ موجودہ جرمن وفد بھی واپس جا کر ''ڈلکولکس'' کی گولیاں کھا کر ''باڈ'' (غسل خانے) میں جا بیٹھا ہو۔

صحیح الفاظ کے چناؤ سے روانی میں بولی جانے والی زبان کو ہی دراصل مہارت کہتے ہیں لیکن گمان ہے کہ ہمارے وزیراعلیٰ کے مسائل بھی شائد ہم سے ملتے جلتے ہیں۔ ہم بھی تیز تیز بولنے کو قادرالکلامی سمجھتے ہیں۔اور کئی برس تک ہم تیز تیز پولش بولنے کی کوشش میں پنجابی، اردو اور فارسی کے ٹانکے لگاتے رہے۔ ہماری ڈاکٹریٹ کی پڑھائی ومقالہ وغیرہ چونکہ انگریزی میں تھالہذا اپنے پروفیسروں سے تو پولش بولنے کی ہم جراءت نہ کر سکے لیکن سیکرٹری اور اسسٹنٹ ٹائپ لوگوں کو ہم ''جانو پولش'' بن کر خوب حیران کرتے رہتے تھے۔ایک بار ریکٹر کی سیکرٹری کسی پروفیسر کو بڑے وثوق سے بتارہی تھی کہ مسٹر سلطان کو پولش زبان کے علاوہ ترکی اور فارسی بھی آتی ہے۔ہم نے اتنے زور سے ہنسی روکی کہ وہ پروفیسر سب کچھ سمجھ گیا ہوگا کہ یہ سیکرٹری پنجابی اور اردو کو شاید فارسی اور ترکی کہہ بیٹھی ہے۔ہوسکتا ہے کہ دورۂ لاہور میں جرمن وفد کے اراکین نے بھی اتنے زور سے ہنسی روکی ہو کہ آواز دور دور تک جاتی رہی ہو۔ ہمارے ساتھ ایک اور واقعہ بھی ایسا ہی پیش آیا۔کراچی کی ڈینم جینز بنانے والی فیکٹری اقبال ٹیکسٹائلز کے نمائندہ مسٹر انیس دایانی مارکیٹنگ کے سلسلہ میں پولینڈ تشریف لائے۔ہم اس لئے ادب سے ان کا نام لے رہے ہیں کہ وہ ہمارے سنوکر کے استاد بھی تھے اور برسبیل تذکرہ یہ بھی بتاتے چلیں کہ بعد میں ہم جب بھی کوئٹہ میں سنوکر کھیلے لوگ اسے میز کا ''گلی ڈنڈا'' ہی سمجھتے رہے۔خیر سفارت خانے کی درخواست پر ہم اردو پولش ترجمان بن کر تین روز تک ان کے ساتھ مختلف شہروں میں گھومتے رہے۔واپس وارسا آکر ہم نے ان کی درخواست پر اپنے وزٹ کے نتائج سے آگاہ کیا کہ آپکی جینز یہاں بکنے والی نہیں۔ کیونکہ ہم نے بارہا دیکھا ہے کہ جب ہم آپکی جینز کی خوبیاں بیان کررہے ہوتے تھے تو کسٹمرز کا اندرونی غصے سے منہ سُرخ ہوجاتا تھا۔ بلکہ کئی ایک تو بہانہ کرکے باتھ روم تک بھی گئے۔ دایانی صاحب سادگی سے فرمانے لگے کہ ممکن ہے ان کا منہ مسرت سے سُرخ ہوجاتا رہا ہو؟ ہم نے زیادہ بحث مناسب نہ سمجھی کیونکہ ہمیں معلوم تھا کہ ہمیں مہمان گردانتے ہوئے وہ ہمارے سامنے ہنسی سے لوٹ پوٹ نہ ہونا چاہتے ہوں گے۔اسی لئے واش روم پدھارتے رہے ہوں گے۔عین ممکن ہے کہ وزیراعلیٰ کی جرمن زبان میں دی گئی پریس کانفرنس کے بعد سارا جرمن وفد قطار در قطار واش روم یاترا پر نکل گیا ہو۔ واللہ علم بالصواب۔

وزیراعلیٰ کی جرمن دانی کی خبر نے نامعلوم ہمیں آج کیوں دیارِ غیر کے کئی واقعات یاددلا دیئے ہیں۔ایک اور واقعہ یاد آرہا ہے۔کوپن ہیگن کے ایک بس سٹاپ پر ایک امریکی گورا ہاتھ میں بیئر کاٹن پکڑے ہم سے بلامقصد گفتگو کئے جارہا تھا۔شاید اسے ان دنوں یورپ میں امریکن سٹریٹ لینگویج سنانے کا موقع نہ ملا ہوگا۔ باتوں ہی باتوں میں کہنے لگا کہ اگر کوئی زبان سے زبان ملائے تو اسے وہاں کی زبان آجائیگی۔اسکی وضاحت سے قبل ہی ہماری بس آگئی لہٰذا ہم آج تک اس بوڑھے امریکن کے محاورے کی تہہ تک نہیں پہنچ پائے تھے کہ اچانک اس کا شاخسانہ اس عید پر نمودار ہوا۔ہم نے اپنے بیٹے کے دوست سے ڈرتے ڈرتے ہی معانقہ کیا کہ کہیں وہ بولنے کی بجائے بھونکنا نہ شروع کردے کیونکہ ہم نے اس کے بارے میں سُن رکھا ہے کہ اسے اپنا جرمن شیفرڈ کتا اس قدر پیارا ہے کہ اکثر اسی سے زبان ملاتا رہتا ہے۔

باقی واقعات پھر کبھی سنائیں گے۔فی الوقت کالم لکھنا بند کرتے ہیں کیونکہ جگہ ختم ہورہی ہے۔ڈانکے مانکے چھانکے۔ گٹن ٹاگ آوِدرسہن۔(او واگا) دکتور سوطان ناپی ساواتہ کالما دلا وشتکو کولیگوِف وتیتو، جانو جرمناں۔(ترجمہ) نوٹس: ڈاکٹر سلطان نے یہ کالم تمام

دوستوں کے لئے لکھا ہے اور اس کا عنوان ہے جانو جرمن)۔ دوستو اب حیران ہونے کی آپکی باری ہے۔

مولوی کنٹینر

اخباری دنیا میں رانا ثناء اللہ کے جانشین رانا مشہود نے طاہر القادری کو مولانا کنٹینر کا لقب دے دیا ہے۔ سیاسی دنیا بھی عجیب ہے جہاں بڑے سے بڑے سیاستدان کو بچوں جیسی حرکات سے کوئی روک نہیں سکتا۔ اب شاید ہی چند ایک سیاستدان اپنی آبرو بچا پائے ہوں لیکن لگتا ہے کوچہ صحافت میں سبھی سیاستدانوں کے وضوٹوٹ چکے ہیں۔ ابھی کل کی بات ہے اس کوچہ تجارت کے بڑے بڑے حریف بھی ایک دوسرے کا نام نہ بگاڑا کرتے تھے۔ لیکن ہمیں یاد آرہا ہے کہ جب سے ہم نے ہوش سنبھالا ہے کسی بھی سیاستدان کی عزت اچھالتے کسی دوسرے سیاستدان ہی کو دیکھا ہے سوائے ایک سیاسی جرنیل ضیاء الحق کے جنہوں نے ایک ہی فتوے میں تمام سیاستدانوں کو ''کتا'' کہہ کر آدھی عوام کے دل توڑ ڈالے۔ مثلاً انہوں نے بعد از تلاوت کلام مجید یہ بیان جاری کیا کہ تمام سیاستدان بکاؤ مال ہیں اور اگر میں ایک اشارہ کر دوں تو یہ تمام دُم ہلاتے ہوئے میرے پیچھے چلتے آئیں گے۔

قومی سیاستدانوں کے کچھ مزید اقوال زرین ہمیں یاد آرہے ہیں۔ مثلاً بھٹو نے مولانا شاہ احمد نورانی کو ''مولوی پیک (پان والی پیک)'' کا لقب دے ڈالا تو ساتھ ہی اصغر خاں کو ''آلو'' بھی کہہ دیا۔ شورش کاشمیری نے ذوالفقار علی بھٹو کو ''گھانسی رام'' کہا تو ساتھ ہی اس کی ساری کابینہ کو ''علی بابا چالیس چور'' کا اضافی خطاب بونس کے طور پر عطا کر دیا۔ مسرت شاہین نے مولانا فضل الرحمن کو ''مولانا ڈیزل'' کہنا مناسب سمجھا تو پرویز الٰہی نے شریف برادران کو ''ڈینگی برادران'' کہہ کر ان پر مچھر مار سپرے کرنے کی کوشش کر ڈالی۔ حافظ حسین احمد نے نواز شریف کو جب ''اللہ میاں کی گائے'' کہا تو ساتھ ہی ان کے کاونٹر پارٹ نریندر مودی کو ''بُل فائٹر'' کی تلمیح عطا کی۔ رانا ثناء اللہ نے عمران خان کو ''سونامی خان'' کہا تو جواباً تحریک انصاف کے کسی منصف نے ان کو ''خودکش جیکٹ'' کے مجاہدانہ لقب سے نواز دیا۔ فیصل آباد میں 1970ء کے الیکشن میں جماعت اسلامی کے مولانا کا کا خیل کو مخالف امیدوار نے مشورہ دیا کہ جا ''کا کا کھیل''۔ الطاف بھائی جونہی چند روزہ گرفتاری کی زد میں آئے تو شرجیل میمن نے ان کو ''بوری سرکار'' کہہ ڈالا۔ شاید ہی چند سیاستدان ایسے نکلے ہوں جن کے نام کو مزید بگاڑنے کی مخالفین کو ضرورت نہ پڑی ہو جیسے کہ مسلم لیگ کے لوٹڑ خوڑ، کھنڈکر، بھارتی وزیر چدم برم، دیوگوڈا، روسی صدر پدگورنی یا پھر چرنکو۔ باقی تو خیر سبھی ایک دوسرے کی چادر اتارتے پائے گئے۔

ایسی خوش گپیاں کبھی کبھار عالمی سطح پر بھی دیکھی یا سُنی جاتی رہی ہیں۔ مثلاً باکسر محمد علی کلے نے جاپانی پہلوان انوکی کو اس کی ٹھوڑی کی مناسبت سے ایک سمندری پرندے ''پیلیکن'' سے تشبیہ دے ڈالی۔ ایک نیگرو باکسر جو فریزر نے محمد علی کلے کو جب طعنہ دیا کہ یہ اپنے کالے رنگ سے خوب فائدہ اٹھاتا ہے تو جواباً کلے نے کہا کہ تمہیں چاہیے کہ اپنا منہ امریکن محکمہ جنگلی حیات کو تحفہ کر دو۔ برٹرینڈ رسل نے آدھی پارلیمنٹ کو جب ''گدھے'' کا خطاب دے ڈالا تو اراکین کے پرزور احتجاج پر اپنے الفاظ اس طرح واپس لئے کہ دراصل

آدھے ارکان گدھے نہیں ہیں۔ دنیا کے اعلیٰ ترین دماغوں میں سے ایک نوبل انعام یافتہ سائنسدان آئن سٹائن کو جب اس وقت کی حسینہء عالم نے شادی کی آفر دیتے ہوئے یہ منطق دی کہ میں چاہتی ہوں کہ ہماری اولاد کے ذہن آپ جیسے اور شکل میرے جیسی ہو تو انہوں نے انکار کرتے ہوئے جوابی منطق پیش کی کہ نہ بی بی اگر الٹا ہو گیا تو پھر کیا بنے گا؟ امریکی صدر جنرل آئزن ہاور نے روسی آمر خروشچیف کو اقوامِ متحدہ کے اجلاس میں جب ''برفانی ریچھ'' کہا تو اس نے تڑپ کر روسٹرم پر جوتے برسانے شروع کر دیئے۔

غالباً ''بی بی'' یعنی بےنظیر وہ واحد سیاستدان تھیں جنہوں نے سب سے زیادہ ذو معنی الفاظ استعمال کئے۔ مثلاً وہ نواز شریف کو ''این ایس'' یعنی نان سینس، فاروق لغاری کو ''ایف ایل'' یعنی فرنچ لیدر، آرمی کو ''واچ ڈاگ'' اور عدالتوں کو ''کینگرو کورٹس'' کہا کرتی تھیں۔ اور نواز شریف کے قریبی رفقاء کو ''فور ایس'' کا ٹولہ کہتی تھیں۔ یعنی شہباز شریف، سرتاج عزیز، سیف الرحمن اور شیخ رشید۔ اسی طرح کی کئی ایک یکطرفہ جگتیں کئی بار اخبارات کی زینت بھی بنیں۔ یعنی مولانا مفتی محمود نے جماعت اسلامی کے انتخابی نشان ترازو کے بارے میں کہا کہ جماعت کا اصل ایجنڈا حکومت ہے یقین نہ آئے تو ترازو کا اُلٹ کر کے دیکھیں ''وزرات'' میں بدل جائے گا۔ مولانا مودودی کو غلام غوث ہزاروی ''مردودی'' کہا کرتے تھے تو شورش کاشمیری مشرقی پاکستان کے مولانا بھاشانی کو ''مولانا بھاشن'' کہتے تھے۔ ذُوالفقار علی بھٹو ایوب خان کو ''ڈیڈی'' کہتے تھے اور وہ انہیں پیار سے ''زلفی'' کہتے تھے۔ ایک بار فیصل آباد کے ایک جلسہ عام میں ایک بازو سے محروم سیاست دان ایم حمزہ نے کوثر نیازی کو ''نوسر بازی'' کہہ دیا تو جواباً وہ انہیں ''ٹنڈا'' کہنے لگ گئے۔ بےنظیر کے پہلے دور میں ان کے شوہر نامدار آصف زرداری کی ہفت روزہ ''ٹائمز'' کے صفحہ اول پر لگی تصویر کے نیچے ''مسٹر ٹین پرسنٹ'' لکھا دیکھا گیا۔ اس پر تمسخر اڑانے پر ازاں بعد نواز شریف کو زرداری صاحب ''مسٹر ہنڈرڈ پرسنٹ'' کہنے لگ گئے۔ کسی دل جلے نے امپورٹڈ وزیراعظم شوکت عزیز کو ''مسٹر کشکول'' کہہ دیا تو کسی دوسرے نے معین قریشی کو ''میڈ ان ورلڈ بنک'' کہہ ڈالا۔ جب پنڈی کے لوگوں نے محبت سے شیخ رشید کو ''فرزندِ پنڈی'' کا خطاب دیا تو ن لیگ نے ان کو ''شیداٹلی'' کہنا شروع کر دیا۔ ایک بار اخبار میں جنرل مشرف کی تصویر چھپی جس میں انہوں نے بغل میں ''کتا'' دبا رکھا تھا مگر بیان یوں تھا میرے آئیڈیل ''اتاترک'' ہیں بعد میں کسی بذلہ سنج نے اسی اخبار میں لکھ بھیجا کہ ''صاف ظاہر ہے''۔ زرداری نے جب ق لیگ کو ''قاتل لیگ'' کہا تو کسی دل جلے نے ان کو ''مداری'' کے منافع بخش لقب سے یاد کر لیا۔

شاعر حضرات تو خیر لفاظی اور بذلہ سنجی میں خاصے معروف رہے ہیں۔ اکثر قارئین نے شاید اپنی درسی کتب میں پڑھا ہو گا کہ اندھے استاد نے کسی شعر کا ایک مصرعہ تو کہہ دیا کہ ''اس زلف پہ پھبتی ہے شبِ دیجور کی سوجھی'' لیکن دوسرا مصرعہ ان سے بن نہیں پارہا تھا۔ اس پر قریب بیٹھے شاگرد نے شعر یوں مکمل کر دیا کہ ''اندھے کو اندھیرے میں بہت دور کی سُوجھی''۔ ہم خود کوئٹہ کے سرینا ہوٹل میں ایک مشاعرے میں موجود تھے کہ بلوچستان کے مشہور شاعر جناب عطا شاد کو امداد نظامی نے کوئی چوٹ کر دی۔ انہوں نے زہر آلود انداز میں مسکراتے ہوئے فی البدلیہ شعر کہہ دیا ''مجھ سے بڑھ کر اگر کوئی حرامی ہو گا۔ تو یقیناً وہ امداد نظامی ہو گا''۔ یہ وہی حضرت تھے جنہوں نے ہمارے ادارے بی آر ایس پی، کو ''بیئر پی کے آئی'' کہہ ڈالا تھا۔ سابق گورنر پنجاب غلام مصطفیٰ کھر کے مخالفین کے دریافت کردہ نام

''گھر'' کو جب ہمارے ایک کلاس فیلو نے بھری کلاس میں بھی دہرا ڈالا تو ہمارے انگریزی کے استاد مرحوم ظفر اقبال بیخ پا ہو گئے اور انہوں نے کئی سیاستدانوں کے ناموں کی گردان ایک ہی سانس میں کر ڈالی یعنی ''امیر زادے، پیرزادے، نوابزادے، حرامزادے'' تک کہہ ڈالا۔ ہمارے کالج میں پروفیسر ٹی ایم خان کو طلباء ''ٹنڈ محمد خان'' اور چوہدری نذیر گل کو ''سی این جی'' کہتے پائے گئے۔ متحدہ مجلسِ عمل (ایم ایم اے) کو سرِ عام ''ملاں ملٹری اتحاد'' کا نام دیا جاتا رہا۔ بھارتی وزیر خارجہ سورن سنگھ کو بہت عرصہ ہمارے ایک کالم نگار ''سور سنگھ'' لکھتے رہے۔ ذوالفقار علی بھٹو نے جب فیصلہ کر لیا کہ ڈاکٹر مبشر حسن کو اب فارغ کر دینا ہے تو چین سے واپسی پر ائیر پورٹ پر ان کو دیکھتے ہی کہا ''بائی بائی مسٹر چنگ چی سین''۔ قاضی حسین احمد مرحوم کو شیخ رشید نے ''مولوی دھرنا'' کی پھبتی کس دی اور پھر یہ بھی چشم فلک نے دیکھا گیارہ برس تک ملک عزیز پر حکومت کرنے والے ایک جرنیل سے اس کے پوتے نے پوچھا ''لوگ آپ کو کتا کیوں کہتے ہیں؟'' اور دوسرے گیارہ سالہ جرنیل پر کسی نے پھبتی کسی کہ ''کانے جرنیل'' کو اقتدار میں آنے کا رستہ نظر آ گیا ہے لیکن اب دوسری آنکھ نہ ہونے کے باعث جانے کا نہیں نظر آ رہا۔

قارئین کرام آج ایک ہی نشست میں ہماری یادداشت پر ڈھیروں انکشافات قطار در قطار بوندوں کی مانند ٹپک رہے ہیں اور بارش ہے کہ رُکنے کا نام نہیں لے رہی مگر ہمارے منو قر اخبار کی ہمیں الاٹ کردہ جگہ چھوٹے ڈیم کی طرح ذرا جلد بھر جاتی ہے۔ اس لئے خدا حافظ۔

خالص دودھ سے نکلی کریم

ہمارے عزیز دوست حسنین جاوید (تیغ قلم والے) نے عید والے دن فون پر اپنی تعریف کا پہلو کچھ یوں نکالا اور ہم سے ہاں ملوانے کا کوئی رستہ بھی نہ چھوڑا جب فرمانے لگے" دیکھئے ناں آپ ہوئے ہم ناچیز ہوئے اور فلاں فلاں صاحبان۔ یہی تو پاکستان کی کریم ہے"۔ بُرا ہو ہماری حاضر جوابی کا جوان کو اندرون خانہ ناراض کرگئی ہوگی جب ہمارے منہ سے بے ساختہ نکلا کہ حسنین صاحب اگر ہم جیسے لوگ کریم ہیں تو اندازہ کریں کہ دودھ کیسا ہوگا؟"۔ موصوف خاصی دیر خظ اُٹھائے رہے اور فون اس تاکید کے ساتھ بند کیا کہ اس پر کالم ضرور ہونا چاہئیے۔ بس ہم آج ہی لکھنے بیٹھ گئے ہیں کہ مبادہ وہ خود نہ اپنے کالم میں اس 'کریم' کا تیا پانچہ کرنے بیٹھ جائیں۔

ڈیری سے وابستہ بعض فیکٹریاں جانور سے حاصل شدہ خالص دودھ سے حسبِ توفیق کریم نکال کر اس کو الگ بیچ کر منافع کماتی ہیں اور 'آم کے آم گٹھلیوں کے دام' کے مصداق بچے کھچے پھوکے دودھ کو بھی بیچ کر مال بناتی ہیں۔ یہ فارمولا سب سے پہلے بھاری مینڈیٹ والے منتخب جمہوری وزیرِاعظم جناب بھٹو شہید نے استعمال کرکے افرادی قوت ایکسپورٹ کردی اور دہرا فائدہ یا ٹھایا۔ یعنی بے روزگار ووٹروں سے جان بھی چھوٹ گئی اور الٹا ملک میں دولت آنا شروع ہوگئی۔ یہ کاروبار اس قدر منافع بخش ثابت ہوا کہ پھر بعد میں کسی بھی فوجی آمر یا جمہوری آمر نے اسے روکا نہیں بلکہ مزید بڑھا دیا اور سرکاری طور پر یہ راگ الاپا جاتا رہا ہے کہ اتنے ارب اور کھرب زرِ مبادلہ ان محنت کش پاکستانیوں کے ذریعے ملک میں آرہا ہے۔ اس راگ کے اندر شاید ہی کسی نے جھانکا ہو کہ اگر یہی افرادی قوت اور خالص دودھ کی خالص کریم اگر وطنِ عزیز میں رُک کر معیشت کی ریڑھ کی ہڈی بنتی تو ہمارے ملک کی مجموعی پیداوار اور ترقی موجودہ تین فیصد سے بڑھ کر نو فی صد ہو چکی ہوتی۔ جیسا کہ چین، کوریا، بھارت اور ملائشیا میں ہوا ہے۔ مگر ہمارے بھٹو صاحب سے لے کر موجودہ حکمرانوں تک سبھی بہترین ڈاکٹر ہیں کہ جنہیں معلوم ہے کہ خالص دودھ پی کر یا خالص ملائی کھا کر تو صرف ہارٹ اٹیک ہی کرایا جا سکتا ہے۔ لہٰذا یوں کرتے ہیں کہ خالص کریم ترقی یافتہ ممالک کے حوالے کرکے ان کو مزید ترقی یافتہ اور اپنے اوپر مزید آقا بننے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ اور خود پھوکے دودھ میں موجود کیلشئیم سے اپنے اقتدار کے ایوانوں کی ہڈیاں مضبوط کرلیتے ہیں۔ اس طرح تین فائدے۔ اول خالص کریم ملک میں بے روزگار رہ کر ہمارا دماغ چاٹ کر چاند جیسی پُھدیا نہ بنا سکے گی۔ دوم مفت میں اربوں روپے کا زرِ مبادلہ کما سکیں گے جو صرف حکومت میں موجود خاندان کھائیں گے۔ اور عوام کے لئے 'ڈڈ ومویا'۔ اور سوم ملک کے اندر ہم مزید دو اہم کام کرسکیں گے۔ پہلا یہ کہ خود فیٹ فری دودھ پی کر اقتدار کی ہڈیاں مظبوط رکھیں گے۔ دوسرا 'عوام کو پلانے کے لئے ہم مصنوعی دودھ ایجاد کرکے پلانا شروع کردیں گے جس سے ان کے اندر رہی سہی حمیت' کمیت اور جمیعت کو آسانی سے میّت میں بدل دیں گے۔ ظاہری بات ہے جو جمہور کی خالص کریم نکال باہر کرکے پانچوں انگلیاں گھی میں ڈبوئے رکھے اسی کو جمہوری لیڈر کا بھی عہدہ ملے گا۔ دیکھئے بھٹو صاحب کا

یہ فارمولا اس قدر طاقتور ثابت ہوا کہ کسی فوجی لیڈر نے بھی اس میں ترمیم کرنے کی ہمت نہیں کی۔ حالانکہ متفقہ آئین میں درجنوں ترمیمیں کر چھوڑیں۔ بس نہ رہا بانس اور نہ بانسری۔ یعنی کارآمد افرادی قوت اس لئے ملک میں نہ رہنے دی کہ انڈسٹری نہیں ہے۔ اور انڈسٹری اس لئے نہیں لگنے دی کہ پڑھی لکھی افرادی قوت نہیں رہی۔ لہٰذا قوم اس گنجے کی مانند مسلسل حالتِ غم میں رہی کہ جسے غم اس بات کا تھا کہ بال جھڑ رہے اور بال اس لئے جھڑ گئے کہ وہ حالتِ غم میں رہا۔ ایوب خان کی تیزی سے بڑھتی معاشی ترقی کے غبارے سے بھٹو صاحب کی صنعتیں قومیانے والی پالیسی کی سوئی مار کر ہوا اس لئے نکال دی کہ صرف بائیس خاندان ہی کیوں امیر تر ہوتے چلے جائیں؟ اور پھر بعد میں بائیس خاندانوں کے بائیس سو خاندان اس لیے بنا دیئے کہ آخر دوسروں کا بھی تو امیر ہونے کا حق تھا۔ چونکہ معیشت کی ریڑھ کی ہڈی جان بوجھ کے توڑ دی گئی تھی اس لئے 'خالص کریم' کے بھیجے گئے زرِ مبادلہ کو بھی تو کسی نے استعمال میں لانا تھا۔ لہٰذا حکمران خاندانوں کی تعداد میں بے پناہ اضافہ کرنا عین ثواب سمجھا لیا گیا۔

اب چلتے ہیں بقیہ کالم کی جانب پہلے کہیں مصنوعی دودھ کا ذکر ہو چکا ہے۔ یہ اس عیار کاروباری طبقے کی ایجاد ہے جو ہر وقت اس نکتے پر نظر رکھتا ہے کہ عوام کی کس مجبوری کو اپنی ذاتی دولت میں منتقل کرنا ہے۔ عزرائیل کو مصروف کرنے والے اور عوام کو چونا لگانے والے چند لوگوں نے غضب کا دماغ استعمال کر ڈالا اور عوام کی صحت پر 'ضربِ عضب' لگا ڈالی۔ انہوں نے دو کلو انتہائی گھٹیا اور سستے درامد شدہ خشک دودھ میں ایک لیٹر کھانے والا گھٹیا تیل اور 37 لیٹر پانی کے آمیزے سے جدید دودھ ایجاد کر ڈالا ہے۔ جس کی خبر عوام کے ساتھ ساتھ بھینسوں کو بھی نہیں ہونے دی۔ اور ثبوت یہ ہے کہ لاہور، کراچی، پنڈی، پشاور جیسے بڑے شہروں کے عوام کے ساتھ ساتھ کٹڑے بچھڑے بھی اس دودھ کو غٹا غٹ پئے جا رہے ہیں اور وہ بھی چائے بنا بنا کر۔ تاکہ اس مصنوعی دودھ کے ساڑھے سات فی صد گھٹیا غذائی اجزا بھی اگر کوئی کارآمد جزو بدنی مضبوط بنانا چاہیں تو چائے کی کیفین کے سبب بنا نہ پائیں۔ غور کریں تو یہ ملک میں بچ جانے والی اس خالص کریم کا کمال ہے جو ہمارے سسٹم کے سبب غلط راستے پر چل پڑی ہے۔ اور اب اپنے ذہن کی تمام طغیانیوں کو بروئے کالا کرنت نئی منفی ایجادات کر رہی ہے۔ اب قوم کی ہڈیوں کی مضبوطی کا یہ حال ہے اگر کوئی زور سے چھینک مار لے یا عید پر زوردار معانقہ کر لے یا کوئی کا فرادا زوردار انگڑائی ہی لے لے تو ''چک'' ڈلوا لے یا ''لک'' تڑوا بیٹھے اور اور کچھ نہیں تو اس قدر پٹھے کھنچوا بیٹھے کہ معالجین بالخصوص فزیوتھراپسٹ کی چاندی ہو جائے۔ ہم اپنی جان اور آن کی حفاظت کی خاطر جان بوجھ کر ڈبے کے دودھ کی حقیقت کھولنا نہیں چاہ رہے کیونکہ بارہ برس قبل ایک ہیلتھ میگزین میں ہماری تحقیقات تین اقساط میں چھپیں تو ملک کی ایک بہت بڑی ڈیری کمپنی سے جان بچانے کے لئے ہمیں تین ہی درجات تک پہنچ کر جان بخشی کرانا پڑی۔

موجودہ دور کے اس ناخالص دودھ پر اگر اصلی ملائی ڈھونڈنی پڑے تو یقیناً قاری منیب اور علامہ پوپلزئی کی ان دُور بینوں کا سہارا لینا پڑ سکتا ہے کہ جن کے سبب اگر چاند نظر نہ بھی آئے تو محبوب ہی کو چاند کہہ کر عید کا اعلان تو شائد کیا جا سکتا ہو۔ اور یہی وہ دودھ ہے کہ جس کی کریم ہم جیسے ''دانشور'' ہیں اور جن کے فرمودات سے اخبارات بھرے پڑے ہیں۔ اور ٹی وی کی رونقیں قائم ہیں۔ اور ہم جیسے دانشور لکھتے اور بولتے بھی اس زعم سے ہیں کہ وہ میکاولی کی گل بکاولی ہیں۔ لیکن پڑھنے اور دیکھنے والوں نے اپنا رُخ موڑ کر اب ''فیس بک''

کی طرف کرلیا ہے۔ اب تو کالم لکھنا محض ٹھرک رہ گیا ہے اور یہ اس قدر بے جان کو چہ صحافت ہے کہ لکھنے والے کو ہر دم کسی لفافے کا انتظار رہتا ہے تا کہ اس کا پیٹ بھرے تو ذہن کھلے اور قلم چلے۔

ڈپٹی کمشنر نواز شریف

کسی ملک کا ایک سرمایہ دار بار بار حکمران بن جاتا تھا۔ چونکہ اسکی زندگی محنت مشقت سے عاری تھی لہذا حکمران بنتے ہی سب سے پہلے وہ دو کام کرتا تھا۔ پہلا تو یہ کہ اپنے پچھلے سرمائے کو چار گناہ کرتا تھا اور اس کام کیلئے اُسے جو جتن بھی کرنے پڑتے تھے کرتا رہتا تھا۔ دوسرا کام ذرا مشکل سا تھا لیکن وہ بادشاہ بننے کے شوق میں کرتا ضرور تھا۔ اور وہ یہ کہ جس سپاہ کو ملک کی حفاظت کیلئے مضبوط رکھنا ضروری ہوتا تھا اُس کو اپنے اقتدار میں رکاوٹ سمجھ کر گھوڑے کی طرح بم کو دولتی جھاڑ دیا کرتا تھا۔

پہلی دفعہ حکمرانی میں جب اُس نے بم کو لات ماری تو اتفاق سے بم پھٹ نہ سکا اور دور جا گرا۔ لیکن لڑھکا اس انداز سے کہ یہ بادشاہ سلامت خود اُس پر سے پھسل کر اُوندھے منہ حکومت سے باہر جا گرے۔ دوسری دفعہ حکومت ہاتھ میں لیتے ہی بادشاہ سلامت نے وہی حرکت کر ڈالی۔ اس بار بم پہلے سے ذرا ہوشیار تھا لہذا اُس کی ٹھوکر سے بچ تو گیا لیکن ذرا گھوما اس انداز سے کہ اُس کی پشت پر جا پھٹا۔ جب بادشاہ سلامت دوسری بار بھی اُڑتے ہوئے ایوان اقتدار سے باہر جا گرے۔ جب بادشاہ سلامت کو تیسری بار حکمران بننے کا شوق چُرایا تو بم پہلی دو ٹھوکریں کھانے کے بعد اب کی بار صرف زیادہ ہوشیار ہی نہ تھا بلکہ غصے سے شرابور بھی تھا۔

تیسری بار حکمران بنتے ہی بادشاہ سلامت کا سرمایہ تو کئی سو گناہ سے بھی زیادہ بڑھ چکا تھا لیکن اُس دولت کے نشے نے اُنہیں وہ تمام سابقہ سبق بُھلا دیئے کہ جنکی بنا پر اُن کو فائر کیا جاتا رہا تھا۔ حالانکہ اس بار وہ پختہ ارادہ سے آئے تھے کہ اب مر کر ہی اقتدار سے جُدا ہونگے۔ قدرت نے بھی شاید ان کی خواہش قبول کر لی تھی اور انہیں مر کر ہی اقتدار سے ہٹانے کا فیصلہ لکھ دیا تھا۔ بادشاہ سلامت نے حسبِ سابق اپنی عادت کو نہایت پائیداری سے دہرایا اور سرمایہ چار گنا کرنے کیلئے اپنے درجنوں رشتہ دار اس کام پر لگا دیئے پھر موقع پاتے ہی تاک کر بم کو پھر سے دُولتی جھاڑ دی۔

اب کہ بار بم نے خود پھٹنے کی بجائے بادشاہ سلامت کا پٹاخہ بجانے کا فیصلہ کر لیا اور ان کی رسید کردہ لات کو اپنے دو چھوٹے بموں کے حوالے کر دیا۔ دونوں چھوٹے بموں نے اشارہ پاتے ہی دو مخالف سمتوں سے بادشاہ سلامت پر حملہ کر دیا۔ اب پوزیشن خاصی دلچسپ ہو چکی تھی۔ ایک بم اگلی جانب سے حملہ آور ہو کر پھٹنے جیسی ایکٹنگ کرنے لگ گیا۔ اور دوسرے چھوٹے بم نے پشت پر چپک کر چمپی شروع کر دی اور پھٹنے کی اداکاری کرتے کرتے بادشاہ سلامت کو اس قدر زچ کر دیا کہ وہ ہاتھ باندھ کر سر کے بل اپنے ہی قدموں پر یوں جھک گئے کہ بادی النظر میں یوں نظر آنے لگ گئے کہ جیسے دونوں چھوٹے بموں سے معافی کے خواستگار ہوں۔ مگر حقیقت میں انہوں نے بڑے بم سے ایک بالکل انوکھی درخواست کر دی کہ اے بم اگر تم اس بار مجھے معاف کر دو تو میں بادشاہ سے چپڑاسی بننے پر بھی رضامند ہوں۔

بادشاہ سلامت کو اس حد تک زچ کرنے پر سپاہ کو بھی شاید پیار آ گیا۔ اس نے انتہائی شائستگی سے اس کی انوکھی پیش کش کے سبب اسے یہ فیصلہ سنا کر حکمرانی اپنے ہاتھ میں لے لی کہ اے حکمران آئندہ سے دیکھنے میں تم بادشاہ ہی نظر آؤ گے لیکن درحقیقت تمہارے اختیارات گھٹا کر لاہور کے ڈپٹی کمشنر کے برابر کر دیئے جائیں گے۔ اس طرح راوی چین ہی چین لکھنے لگ گیا۔ تاہم ہم نے چھٹنے سے اور بادشاہ سلامت نے لات مارنے کے لئے اگلے کئی برسوں تک توبہ کر لی۔

ڈاکٹر کا علاج

ڈاکٹر بھی آخر انسان ہوتے ہیں لہذا جب بیمار پڑتے ہیں تو اپنا علاج کرنے کی بجائے دوسرے ڈاکٹروں سے مشورہ لیتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ نہیں کہ ان کو اپنے علاج سے مرنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ سیانے کہتے ہیں کہ کوئی بھی پاس نہ ہو تو گھٹنے سے یا دیوار سے مشورہ لے لینا چاہیئے۔ بس بیمار ڈاکٹر دوسرے ڈاکٹر کو گھٹنا اور دیوار سمجھ کے ہی مشورہ کرتے ہیں۔ اوپری فائدہ یہ کہ فیس بھی معاف۔

دراصل ڈاکٹر کو پیشے کی بجائے پیسے کو آن کا مسئلہ بنانا چاہیئے۔ ورنہ گھوڑا تو گھاس سے دوستی کر کے بھوکا ہی مرے گا۔ مریض کے لئے ڈاکٹر، سائل کے لئے وکیل، شاگرد کے لئے استاد اور تماشائی کے لئے اداکار اگر سچی مچی وہی کرنے لگ جائیں جو ان کا پیشہ اور انصاف کہتا ہے تو ان کے گھروں میں چاڈ جیسی فاقہ کشی والا حال ہو جائے گا۔ رواداری اور مفت کے مشورے ڈاکٹر کو زیب نہیں دیتے کیونکہ اس قسم کی نیکیاں اس کی کار اور وقار کے خلاف ہیں۔ چونکہ ہماری بھولی بھالی قوم ڈاکٹر کے ہاتھوں مرنے کو اب بھی اللہ ہی کی رضا سمجھتی ہے اس لیے ڈاکٹر کو چاہیے کہ فارما کمپنیوں کے پڑھائے گئے سبق کی روشنی میں کوئی ملفوف قسم کی اداکاری کرتے ہوئے انکی زیادہ سے زیادہ ادویات بیچے مگر موئے مریض کو بھی مطمئن رکھے۔ اور اس طرح پل صراط پر چلتے ہوئے دنیا بناتا چلا جائے۔ ویسے تو اگر ڈاکٹر نہ ہوتے تو شائد انسانیت بلکتی رہتی لیکن یہ بھی ایک طرفہ تماشہ ہی سمجھیں کہ ایک بار کسی بڑے سرکاری ہسپتال کا یہ واقعہ اخبارات کی زینت بنا کہ ڈاکٹروں کی ہڑتال والے دن باقی تمام دنوں کی نسبت شرح اموات نہائت کم رہی۔ بس اگر ڈاکٹر کی چھٹی تو پھر سمجھیں کہ عزرائیل کی بھی آدھی چھٹی۔ اس کو کہتے ہیں ڈاکٹری پیشے کا تقدس کہ ڈاکٹر کی آہ عرش خداوندی تک بھی پہنچ سکتی ہے۔

ہمیں اس وقت خاصی خجالت ہوتی ہے کہ جب انکم ٹیکس آفیسر، ڈپٹی کمشنر یا کوئی سفیر ڈاکٹر نکل آتا ہے۔ ویسے تو یہ سونے پر سہاگے والی بات ہے بلکہ سہاگے کے اوپر سونے والی بات ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کہ قوم کے لاکھوں روپے کے سرمائے سے ڈاکٹر بننے کے بعد اور لاکھوں روپے کمانے کے کے بیشمار چانسز کے باوجود آخر وہ کون سی ایسی کشش ہے جو ایک ڈاکٹر کو سول سروس میں کھینچ لاتی ہے؟ اس کا جواب ہمارے ایک ہم پیشہ ڈاکٹر نے پتے کی بات بتا کر ہمیں لاجواب کر دیا کہ اچھا بزنس مین منافع دیکھتا ہے بزنس کی قسم نہیں دیکھتا۔ یہ وہی صاحب تھے جو ڈاکٹر بننے کے بعد آڈٹ آفیسر بنے اور بہتی گنگا میں اتنا نہائے کہ بالآخر ڈوب جانے کے خوف سے حج پر چلے گئے۔ وہاں دوستوں کے متنبع کرنے پر کینیڈا کی شہریت لے کر تب پلٹے جب ان کے خلاف درجنوں الزامات سیاسی طور پر مٹا دیئے گئے تھے۔ بہر طور موصوف حاجی ڈاکٹر کے ایمان افروز جواب سے ہمارے من کو جھٹکا تو لگا اور ایسے کئی واقعاتی جھٹکوں کے بعد جب نیویارک میں ہمارے ہم فلیٹ ٹیکسی ڈرائیور بھی ڈاکٹر نکل آئے تو یقین مانیں پھر بالکل جھٹکا نہ لگا۔

ایک حالیہ سروے سے پتہ چلا کہ ملک عزیز میں ایک لاکھ چوبیس ہزار ڈاکٹر صاحبان پائے جاتے ہیں۔ بیس کروڑ میں یہ تعداد جب

ہمیں کم لگی تو ڈاکٹر خطائی نے پھر دخل در معقولات کیا اور فرمایا کہ اگر نوع انسانی کے آج تک کے پندرہ بیس ارب انسانوں کو ایک لاکھ چوبیس ہزار نبیوں نے سنبھال لیا تھا تو پاکستان میں کیا پرابلم ہے؟ بات تو پتے کی ہے مگر ہے رسوائی کی۔ کیونکہ ہر نبی کے جانے کے بعد اس کی قوم نے اس کے نام سے اپنے مفادات والے مذاہب ایجاد کر لئے۔ ہم نے ڈاکٹر خطائی کی رائے سے اختلاف کرتے ہوئے عرض کی نوع انسانی نے اب مزید نبی مانگنے بند کر دیئے ہیں۔ لیکن مزید ڈاکٹر مانگتی رہتی ہے تاکہ وہ عوام الناس کا علاج اسی کے دیئے گئے ٹیکس سے پڑھ لکھ کر کرنے کی بجائے سول سروس کا امتحان دے کر بیورو کریٹ بن کر بہتر انداز سے کر سکیں۔ کیونکہ جو شان کالے انگریز کی ہے ایک معالج کی کہاں۔ معالج تو کسی کو زیادہ سے زیادہ قبر میں دھکیل سکتا ہے جہاں ہر احساس مٹنے کے ساتھ ساتھ شرمندگی کا احساس بھی مٹ جاتا ہے۔ لیکن صاحب اقتدار بیورو کریٹ ڈاکٹر کسی کو بھی پس دیوار زنداں دھکیل کر تمام عمر شرمندہ رہنے پر مجبور کر سکتا ہے۔

پانچ دس برس ڈاکٹری پڑھنے کے بعد اگر ڈاکٹر پیشہ ورانہ بدنامی کی پرواہ نہ کرتے ہوئے دوسرے پیشے میں گھس ہی بیٹھے تو لاکھ کوشش کے باوجود وہ وہاں بھی کہیں نہ کہیں ڈاکٹری ضرور گھولے گا۔ فرض کریں ڈاکٹری کرنے کے بعد اگر وہ بیورو کریٹ بن جائے تو کسی فائل پر نوٹنگ کرتے کرتے اس کا قلم لڑھک سکتا ہے اور ممکن ہے وہ کسی ماتحت کو سسپنڈ (معطل) لکھنے کی بجائے سسپینشن (محلول) لکھ دے یا میٹنگ کا ٹائم دیتے ہوئے لکھ دے کہ "صبح دوپہر شام کھانے کے بعد"۔ یا اگر وہ پولیس سروس میں چلا جائے تو اپریشن کلین اپ کی بجائے اپریشن "سپلین کٹ" (یعنی لبلبہ نکال) بول دے۔ اگر وہ کسٹمز میں ہے تو انسپکشن کا کہنے کی بجائے یہ ہدایت جاری کر دے کہ "میں تین بجے راونڈ پر آ رہا ہوں"۔ اگر زراعت یا لائیو سٹاک کے محکمے میں ہو تو سپرے اور ویکسی نیشن (حفاظتی ٹیکوں) کے ساتھ بے خیالی میں زخم اور شیر خوار بچوں کا بھی ذکر کر دے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اگر وہ نیویارک یا کوپن ہیگن میں ٹیکسی چلا رہا ہو تو انجن کا درجہ حرارت ناپنے کے لئے تھرمامیٹر لینے چلا جائے۔ اگر بزنس مین بن جائے تو تولیہ ایکسپورٹ کرتے وقت ساتھ میں درجن بھر پٹیاں یا روئی کے بنڈل رکھ دے۔ اگر مسجد میں پیش امام بن جائے تو اوور آل پہن کر آ جائے۔ دوکاندار بن جائے تو گاہک کے دانت نکال باہر کرے۔ کرکٹر بن جائے تو چوکا لگانے کے بعد ناظرین سے فیس کا مطالبہ کر دے۔ ٹی وی آرٹسٹ بن جائے تو ہر سین کے بعد جا کر کینٹین میں بیٹھ جائے۔ بنکار بن جائے تو "چیک" جاری کرنے سے قبل "سٹیتھی سکوپ" ڈھونڈنا شروع کر دے۔ ممبر اسمبلی بن جائے تو اپوزیشن کی تواضع کرنے کے لئے ان پر بے ہوشی کی دوا چھڑک دے۔ وزیر بن جائے تو کار کے ساتھ ایمبولنس باندھ لے۔ وزیر داخلہ بن جائے تو پولیس کو بندوقوں کے ساتھ ساتھ انجکشن بھی جاری کر دے۔ وزیر صحت بن جائے تو فارما کمپنیوں کے ساتھ مک مکا کر لے۔ ان تمام دلدروں سے بچے رہنے کی واحد کنجی یہی ہے کہ اگر وہ ڈاکٹر ہے تو ڈاکٹر ہی بنا رہے اور فارما کمپنیوں کے نمائندوں سے پوچھ پوچھ کر دوائیں لکھتا رہے۔

کہتے ہیں کہ سوچ سمجھ کر کام کرنے والے دانشور زندگی میں "سوری" کا لفظ بہت کم استعمال کرتے ہیں لیکن طنز نگار کو قدم قدم پر سوری کرنا پڑتا ہے کیونکہ بسا اوقات وہ جو لکھ رہا ہوتا ہے اس سوچ میں سمجھ کا دخل نہیں ہوتا لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ پڑھنے والا سوچ سمجھ کر سنجیدہ

ہو جاتا ہے بس لکھاری معافیاں مانگتا پھرتا ہے۔ ہمارا کہیں بھی مقصد اس مقدس پیشے کو بدنام کرنا نہیں۔ لیکن اس میں گھسے ہوئے ایسے ڈاکٹروں کا احتساب کرنا ہے جنہوں نے اس پیشے کہ پہلے تو کاروبار بنایا تھا اور اب لاکھوں روپوں میں گردے، جگر اور لبلبے بدل رہے ہیں۔ لیکن بات کو سنجیدہ اختیار کرنے سے قبل ہم اصل موضوع پر واپس آنا چاہیں گے کہ ہمیں فکر یہ دامن گیر ہے کہ مریض کا علاج تو ڈاکٹر کرے گا مگر ایسے ڈاکٹروں کی خواہشات کا علاج کون کرے گا؟ ہوسکتا ہے ڈاکٹر نواز شریف، ڈاکٹر طاہر القادری یا ڈاکٹر بابر اعوان کے پاس کوئی معقول جواب ہو؟

خبر دار، اگر دو نمبر کہا تو!

حفیظ سنٹر لاہور کے کوئی موبائل فون کے تاجر چین گئے اور دو ہزار موبائل فونز کا آرڈر دینے کے لئے مارکیٹ کا سروے کرنے لگ گئے۔ فرماتے ہیں کہ جب ایک چینی تاجر نے پانچ سو روپے فی موبائل طلب کئے تو وہ اتنا سستا موبائل دیکھ کر چکرا سے گئے۔ معلوم ہوا کہ کچھ عرصہ قبل تک وہ چینی تاجر صرف ایک نمبر کوالٹی کا موبائل بنایا کرتے تھے جس کی قیمت لگ بھگ پانچ ہزار پاکستانی روپے بنتی تھی۔ کسی پاکستانی تاجر نے قیمت کم کرنے کا کہا تو چینی نے انکار کر دیا۔ بالآخر ہمارے بھائی نے ان کو موبائل سستا کرنے کی ایک ترکیب بتائی وہ یہ کہ کیس اعلیٰ کوالٹی کا بنائیں اور اندر سارا سودا پست ترین معیار کا ڈال دیں جو کہ کم از کم ایک ماہ چلنے کے قابل رہے۔ اس طرح وہ سستا ترین موبائل بنوانے میں کامیاب ہو گئے۔ اب وہی چینی کمپنی چار قسم کے موبائل بنا رہی ہے جن کی قیمت پانچ سو، ایک ہزار، دو ہزار اور پانچ ہزار روپے فی موبائل ہے۔

ہم دوستوں کو یہ قصہ ابھی سنا ہی رہے تھے کہ ایک معروف کنسلٹنسی کمپنی کے بزنس ہیڈ جو کہ ہمارے پرانے شناسا بھی ہیں کا فون آیا کہ یار چترال میں بجلی بنانے کے ایک منصوبے کے لئے ہمیں فزیبلٹی رپورٹ کے ایک پارٹ کے طور پر ماحولیاتی رپورٹ درکار ہے۔ آپ ایک ماہ کے اندر اندر دو لاکھ روپے کے عوض بنا دیں۔ ہم نے چینی موبائل فون والی حیرانگی سے دریافت کیا کہ اگر چترال کا دو ہفتے کا بھی دورہ رکھ لیا جائے تو بھی رپورٹ کم از کم تین ماہ لے گی اور صرف لاگت ہی محض دو لاکھ آ جائے گی۔ تو وہ ہنس کر فرمانے لگے کہ ”فلاں فلاں کرنل صاحب نے بغیر چترال گئے محض ایک ماہ میں دو لاکھ روپے میں رپورٹ تیار کرنے کی حامی بھر لی ہے۔ اور یار تمہیں تو پتہ ہے کہ کون بعد میں رپورٹیں پڑھتا ہے؟ بس اب یہ رپورٹ بنانے کی حامی بھر ہی لو“۔ ابھی ہم اس دوسرے صدمے سے نڈھال ہی پڑے تھے کہ ٹی وی میں خبر دیکھی کہ فلاں وزیر تعلیم کی ڈگری جعلی نکل آئی ہے۔ اور اس طرح اب تک آدھے اراکین پارلیمنٹ کی ڈگریاں جعلی قرار دی جا چکی ہیں۔ ہم نے جلدی سے اپنی تمام ڈگریوں کو شک بھری نظروں سے دیکھنا شروع کر دیا کہ مبادا ان میں سے کوئی جعلی نہ نکل آئے۔ اور کہیں ہمیں بھی وزیر نہ بننا پڑ جائے۔

ہمارا جسم کمرے میں اور دماغ جعلسازی کی تاریخ کی فضاؤں میں غوطے کھا رہا تھا کہ اچانک کان دوستوں کی اس بحث کی طرف چلے گئے کہ جس میں دو بڑی سیاسی جماعتوں پر وہ اپنی پسند و ناپسند کا اظہار فرما رہے تھے۔ ایک کے بارے میں یہ رائے ملی کہ یہ فلاں ادارے کی بنائی گئی پارٹی ہے اور ہمیشہ جعلی ووٹوں ہی سے برسر اقتدار آتی ہے۔ دوسری کے بارے میں انکشاف ہوا کہ یہ ہے تو عوام کی پارٹی لیکن اس کے مالک خاندان کے سارے لیڈروں کو موت کے گھاٹ اتار کر اب حضرت داماد مالک کل ہیں۔ اور موصوف نہایت دیانت

داری سے اپنے دوستوں کو ارب پتی بنانے کے مبارک منصوبے پر عمل پیرا ہیں۔ لہذا اب یہ کوئی نظریاتی یا غریبوں کی پارٹی نہیں رہی بلکہ رس چوسنے والے کیڑوں پر مشتمل ارب پتیوں کی پارٹی بن چکی ہے۔

ہم نے دو نمبری حقائق سے جان چھڑانے کے لئے جان بوجھ کر اپنی توجہ اپنی نئی نئی کامیاب ہوتی جمہوریت کی طرف مبذول کر لی ہے۔ جس نے ابھی ابھی تاریخ میں پہلی بار اپنے تسلسل کے پانچ برس مکمل کئے ہیں۔ لیکن دارالخلافے کی شاہراہ جمہوریت پر جو کسی ماہر ڈرامہ نگار کا طویل دورانیے کا کھیل جاری ہے اس نے ہماری توجہ کو کئی حصوں میں بانٹ کر رکھ دیا ہے۔ اب نہ تو ہمیں شریف شہنشاہوں کے اندر کی جمہوریت نظر آ رہی ہے اور نہ احتجاجی کپتانوں کے لہجوں کے پیچھے چھپے ذہنوں میں کوئی جمہوری رمق متاثر کر رہی ہے۔ تمام سیاسی جماعتوں کے پول اور اسٹیبلشمنٹ کے رول کچھ ایسے ویسے کھل رہے ہیں کہ آنکھوں پر دوربین اور سوچوں پر خوردبین لگا کر بھی ایک نمبر ہونے کا احتمال نہیں ہو پا رہا۔ یہ بھی یاد آ رہا ہے کہ پچھلی حکومت میں کسی بھی اتحادی نے ساتھ چھوڑنے کا کیوں نہ سوچا؟ کیونکہ ایسا کرنے کا مطلب شائد ریلوے و پی آئی اے کی وزارتیں نیز سندھ، پنجاب و پختونخواہ وغیرہ کی حکومتیں چھوڑنا پڑتی ہوں گی؟ ہو سکتا ہے کہ اس جیسے تمام واقعات زمانہ قدیم سے ہی ظہور پذیر ہوتے چلے آ رہے ہوں لیکن ہم نے اب محسوس کیے ہوں۔ مگر اس پر مستزاد ہم یہ حماقت کر بیٹھے کہ اپنے پیدا کرنے والے رب کے واحد کلام میں سے ان تمام واقعات کو اس آیت سے جوڑ بیٹھے ہیں کہ جس میں فرمایا گیا ہے کہ ''جیسی قوم ہو گی ویسے ہی حکمران''۔

اب کلام مجید نے ہمیں نئی الجھن میں ڈال دیا ہے۔ کیا ہم سماجی طور پر دو نمبر ہو چکے ہیں؟ اس خیال کا اظہار ہم غلطی سے کہیں کسی محفل میں کر بیٹھے۔ بس پھر ہماری شامت آ گئی اور ایک برادر نے بھری محفل میں ہمیں خوب لتاڑا اور با آواز بلند ہماری طرف اشارہ کر کے یہ اعلان فرمایا کہ یہ خود بے ایمان ہوں گے۔ انہوں نے حرام کمایا ہو گا۔ قرضے معاف کرائے ہوں گے۔ اپنے جرائم چھپانے کی بجائے یہ ساری عوام کو بے ایمان اور بے حس کیوں کہہ رہے ہیں؟ ہم تو بے حد نیک اور شریف عوام ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ موصوف کے سامنے پہاڑی نمار کابی میں پڑی بوٹیوں سے ٹپکتا شوربہ داڑھی کو ٹچ کر رہا تھا اور داڑھی پیٹ کو نیز پیٹ گھٹنوں کو۔ ہم نے فورکھسک جانا مناسب جانا۔ مبادا محفل میں ہمیں کافر قرار دے دیا جاتا تو کون گھونسے مکے کھاتا پھرتا؟

چند روز بعد ہمسائے میں کسی بزرگ خاتون کی فوتگی ہو گئی۔ جنازے میں تو ہم شامل نہ ہو پائے اور یہ سوچ کے ہم قل میں چلے گئے کہ لوگ ہمیں کاٹھا انگریز ہی نہ سمجھ بیٹھیں۔ ان کے حالیہ آباد ہونے والے ''گھر داماد'' سے وجہ انتقال دریافت کی تو معلوم ہوا کہ جب سے نازوں پلے بیٹے نے فون پر ماں کو اطلاع دی تھی کہ اماں میں نے اپنے سسرال کے قریب ایک گھر کرائے پر لے لیا ہے تا کہ بچوں کی نانی ہماری غیر موجودگی میں ان کی دیکھ بھال کر سکیں۔ تو موصوفہ جگر کے ٹکڑے کی ''سسرال بردگی'' کا سن کر خلاؤں میں گھورتے گھورتے چند ماہ بعد ہی چل بسیں۔

اس طرح کے سماجی حملے ہم پر تقریباً روزانہ ہوتے ہیں۔ اب ہمیں اس بات کی بالکل سمجھ نہیں آ رہی کہ ہم سب دو نمبر ہو چکے ہیں یا ابھی کچھ کسر باقی ہے۔ ہم نے گن گن کر تاریخ پاکستان و دیگر معاملات میں ایک نمبر لوگوں کو ڈھونڈنا شروع کر دیا ہے لیکن یہ دیکھ کر حیرت ہو

رہی ہے کہ ایک نمبر لوگ بھی جب پسند نہ پسند پر اتر آتے ہیں تو پھر تاریخ بذات خود دو نمبر بن کر رہ جاتی ہے۔آج ایک مشہور زمانہ مدبر قرآن کی کتاب اٹھا کر جب ہم تاریخ اسلام کا جائزہ لینے لگے تو یہ پڑھ کر ہاتھوں کے طوطے اڑ گئے کہ قرآن وحدیث میں تحریف وغلط تشریح کا آغاز بھی کہیں خلفائے راشدین ہی کے ادوار میں مخالفین نے کر دیا تھا۔

اگر مفاد کی خاطر ہم پارٹیاں بدل لیں، ماں باپ بدل لیں، وفاداریاں بدل لیں تو پھر بھی کس کی کیا مجال کہ کردار کا حوالہ دے کر ہمیں بے ایمان کہہ دے۔خبردار جو کسی نے ہمیں دو نمبر کہا تو!

بکرا دوڑ

ہم نے جب پہلے پہل سنا تھا کہ عیدالاضحیٰ پر جانوروں کی قربانی دراصل تقوے کی عظیم یاد کا تسلسل ہے کہ جس میں حضرات ابراہیمؑ نے اپنے بے حد عزیز بیٹے کی گردن پر چھری چلا دی تھی تو یقین کریں کہ پاوں تلے سے زمین نکل گئی اور آج کے دم تک تقوٰی کی یہ انتہا اور گہرائی اپنی سمجھ سے بالاتر ہی رہی ہے۔ نبی آخرالزمان ﷺ نے تو اپنی امت کی آسانی کی خاطر ہمیں
اپنی عزیز ترین چیزوں کے متبادل کے طور پر دنبے وغیرہ کی قربانی کا حکم فرما کر ہماری مشکل تو آسان کر دی ہے مگر ہم ہیں کہ اب ہمیں نہ تو یہ یاد رہا ہے کہ قربانی کا اصل سبق تقوٰی اور عزیز از جان کی قربانی ہے اور نہ ہم یہ یاد رکھنا چاہ رہے ہیں کہ دنبہ ایک سمبل یا علامت کے طور پر استعمال ہوا ہے نہ کہ اڑوس پڑوس اور رشتہ داروں سے مقابلہ کرنے کے لئے مہنگے سے مہنگے جانور کے مظاہرے کے طور پر۔ موجودہ مقابلہ بازی و دکھلاوے بازی کو دیکھ کر ہمیں سردار جی کا ایک واقعہ یاد آ گیا ہے کہ وہ بچے کے ہاتھ میں چاقو دیکھ اس کو پکڑنے کے لئے جب اس کے پیچھے بھاگے تو بچہ ڈر کر بھاگا۔ اس کی رفتار کہیں باپو جی سے زیادہ تھی۔ بس سردار جی یہ بھول بھال کر کہ اس وقت مقصد بچے کو پکڑنا ہے اتنا تیز بھاگے کہ اس سے بھی آگے نکل گئے اور پھر پیچھے مڑ کر بچے سے کہنے لگے کہ ''حورلا کے وخ دوڑاں''۔ یقیناً بچہ بھی ہکا بکا رہ گیا ہوگا کہ یہ باپو جی کو کیا سوجھا؟ اب ہم بھی اصل مقصد بھول کر قربانی کو محض ناک کا مسئلہ بنا بیٹھے ہیں اور سالانہ ایک ارب روپے سے زائد کے بہترین جانور صرف عیدالاضحیٰ پر مقابلے کی نذر کر کے سمجھتے ہیں کہ ہم نے ثواب کما لیا۔
آج ہمیں یہ تو یاد نہیں رہا کہ ہم نے تقوٰی بڑھانا ہے اور اللہ سے محبت کے ثبوت کے طور پر اپنے نفس پر چھری پھیرنی ہے اور نہ ہی یہ یاد رہا ہے کہ جس رقم سے جانور خرید کر قربانی کرنے جا رہے ہیں وہ کیسے کمائی؟ اس رقم کو کمانے میں جھوٹ کا کتنا سہارا لیا؟ شرک کر کے مال تو نہیں بنایا؟ ملکی قوانین و اخلاقیات و دین کے دیگر تقاضوں کو پورا کیا یا الٹا دکھلاوا اور مقابلہ حسن جانوراں پر لگ گئے ہیں؟ یہ سمجھے بغیر کہ ملک میں گوشت والے جانوروں کی اس وقت حالت کیا ہے۔ اور صرف عید کی ضرورت پوری کرنے کے لیے پچھلی بار آسٹریلیا سے ہزاروں بھیڑیں منگوائی گئیں لیکن بعد میں انکشاف ہوا کہ وہ کسی خطرناک بیماری میں مبتلا تھیں اور ان کو
زندہ تلف کر دیا گیا۔
ملک میں گوشت پیدا کرنے والی بہترین نسلیں روبہ زوال ہیں۔ جس کی اہم وجوہات حکومتوں کی ناقص منصوبہ بندی، قدرتی آفات مثلاً سیلاب و زلزلے اور ان سب پر مستزاد ہماری ضرورت سے زائد گوشت خوری کی عادت۔ ابھی تو ملک میں غربت کی وجہ سے یہ ہمہ گیر مسئلہ خاصی حد تک نظر اندازی کی بانہوں میں ہے۔ یہ پنڈورا بکس تب کھلے گا جب محض دس فیصد عوام ہی کبھی خط غربت سے اوپر آ گئی اور ایک سے دو وقت کھانا کھانے کے قابل ہو گئی۔ ہم نے سوچا ہے کہ اس سلسلے میں عوام میں آگاہی کی مہم ہی چلا لیں۔ شائد اسی طریقے

سے کچھ لوگ عقل کا سراغ پا جائیں اور ملک وقوم ترقی کی طرف گامزن ہو جائے۔

چشم تصور سے ہم نے دیکھا ہے کہ ہم ریڈیو، ٹی وی اور مختلف عوامی اجتماعات میں لوگوں کا شعور جگانے کی کوشش کرر ہے ہیں۔لوگوں کے سوئے ہوئے آسودہ خیالات میں ہلچل کی سی کیفیت ہے اور یک دم سے ملک عزیز پاکستان میں تین دھڑے بن گئے ہیں۔ایک دھڑا وہ کہ جس نے قربانی کے بعد کھالیں اکٹھا کرنا تھیں۔ان کو ہمارے نظریات پھیلنے کے نتیجے میں اپنا کاروبار مندا ہوتا نظر آ رہا ہے۔ لہذاانہوں نے پہلے ہی ہلے میں ہمیں کافر قرار دے دیا ہے۔ دوسرے مرحلے میں یہی دھڑا عوام کے مذہبی خیالات کو بھڑ کا کر رمشہ کیس کی طرح سے سر عام قتل کی منصوبہ بندی بھی کرر ہے ہیں۔لیکن کوشش کرر ہے ہیں کہ ساری واردات پر مذہبی رنگ غالب ر ہے تا کہ سانپ بھی مر جائے اور لاٹھی بھی نہ ٹوٹے۔اس کے بعد دوسرا دھڑا جو وجود میں آیا ہے وہ ان لوگوں کا ہے جنہوں نے لاکھوں روپے صرف اس لئے جانور خرید نے پرصرف کر دیئے ہیں تا کہ اولاً تو شریکوں پر رعب پڑے اور دوم ان حضرات سے پچھلے سال بھر میں رقم کمانے میں اگر کوئی اخلاقی، قانونی یا مذہبی ناجائز حرکات ہوئی ہیں تو اپنے تئیں وہ اس سے پاک

صاف ہو جائیں۔اس دھڑے کی یہ بھی ازحد کوشش ہے کہ نہ صرف ہماری بات عوام تک نہ پہنچے بلکہ ہماری کسی دیگر کوتا ہی و گناہ کو اتنا بڑھا کر لوگوں کو بتایا جائے کہ ہماری کسی بھی بات سے ان کا شعور نہ جاگے۔

یکدم ہماری نظر تیسرے دھڑے پر پڑتی ہے تو ہم خود بھی دم بخود رہ جاتے ہیں۔یہ عوام کا وہ طبقہ ہے کہ جن کا شعور ہمارے دلائل سے کہیں جاگ گیا ہے اور وہ بکرے، چھترے یا بیل واونٹ کی طرف بھاگنے کی بجائے اپنی سب سے زیادہ پیاری اشیاء کو اکٹھا کرنے کے لئے بھاگ رہے ہیں تا کہ ان کی قربانی دے کر وہ دینی تقاضوں کے مطابق ثواب دارین حاصل کرلیں۔

ہم سا ہو تو سامنے آئے

کبھی جب عام سے نام رکھنے کا رواج تھا تو ایک ہی گاؤں یا ایک ہی خاندان میں درجنوں عبدالعزیز۔ محمد بشیر ا، احمد دین، نیز سکینہ، عذرا اور عابدہ ہوا کرتے تھے۔ پھر شہر کے لوگوں نے اپنی گاؤں زدہ زندگی چھپانے کی غرض سے کروٹ لی اور اپنے بچوں کو ہمایوں، عمران ،شاہرخ، نیز رباب، ماریہ اور نمرہ سے بدل ڈالا۔ پھر میڈیا نے کروٹ لی۔ دنیا گاؤں بننے لگ گئی تو دوسری زبانوں کے ناموں کا رواج پانے لگ گیا اور اکثریت یونیک ناموں کے پیچھے بھاگنے لگی۔ پھر یہی لوگ قنطار، مسطین، التان، اور ناشی، تو شہ، عروہ وغیرہ بن گئے۔

انفرادیت کی اس دوڑ نے البتہ ایک اچھا کام کر ڈالا ہے۔ اب حمل ٹھہرتے ہی نوجوان نسل نے قرآن کھولنا شروع کر دیا ہے ۔پڑھنے، سمجھنے یا عمل کے لیے نہیں، بلکہ آنے والے بچے کا نام ڈھونڈنے کے لیے۔ اور ساتھ ہی ساتھ نو ماہ دعاؤں میں گزارنے شروع کر دیے ہیں

کہ یا خدا جو یونیک نام ہم نے سوچ رکھا ہے دور دور تک لوگ اس کے اثر سے محفوظ رہیں۔ تا کہ ہمارا آئندہ پیدا ہونے والا بچہ شکل وصورت میں چاہے عام لوگوں سے بھی گیا گزرا ہو، مگر کم سے کم نام کے حوالے سے اتنا منفرد ہو کہ ہر کوئی نام پوچھ کر حیران ہو اور معنی سن کر پریشان ہی رہ جائے۔ اور پھر ہم ان پڑھ ہو کر بھی دوسروں پر اپنے علم کا رعب جمائیں۔ فخر سے دوسروں کو چڑائیں اور کہیں کہ" ہم سا ہو تو سامنے آئے"۔

ناموں کی اس دوڑ نے سکول کے اساتذہ کا اتنا خانہ خراب نہیں کیا جتنا رپورٹیں لکھنے کے لیے پولیس کا ہاضمہ خراب کیا ہے۔ اب ایف آئی آر میں کچھ اس طرح کے نام سامنے آرہے ہیں۔ عدیم قطار ولد بوٹا مسیح ،ہمنیس افنان ولد اللہ ڈوایا، یا ناشی توشہ دختر محمد رمضان۔ عدالت کے دروازے سے اکثر سائل کو دی گئی آواز سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ہر کارہ آہ و بکا کر رہا ہے۔ یا پھر پیٹ درد کے علاج کے لیے زور زور سے مدد کے لیے پکار رہا ہے۔

نام رکھنے کے اصل ذمہ دار والدین ہیں۔ لیکن اگر والد صاحب خود ارد گرد لوگوں کو منرل واٹر پیتے اور کے ایف سی کے برگر کھاتے دیکھیں نیز شارٹس پہنے رنگ برنگی گاڑیوں پر گھومتے پھرتے دیکھیں تو ان کو بھی اپنا معیار زندگی بلند کرنے کا خیال آجاتا ہے۔ اور پھر وہ بھی نیکر کے نیچے چپل پہن کر 70 سی سی بائیک پر اے ایف سی کی لائن میں لگے جعلی منرل واٹر کی بوتل کے گرد باز و حمائل کیے جب کاؤنٹر پر لڑکی نما لڑکے سے ٹھیٹھ پنجابی لہجے میں اردو کا تڑکہ لگا کر انگریزی بولنے لگ جاتے ہیں۔ اس وقت تو یقین کریں کہ ہمارے تن بدن میں ٹھنڈک سی پڑ جاتی ہے۔ اور ہمارا دل قوم کو اس ترقی پر بھرپور مبارکباد دینے کے لیے مچلنے لگ جاتا ہے۔

ہم مبارکباد پیش کرتے ہیں فلم اور ڈرامہ نگاروں کو جو بڑی محنت سے خوبصورت لڑکے لڑکیوں کے کچھ ایسے منفرد نام رکھتے ہیں کہ اگر

موصوف خود سامنے نہ ہوں اور محض ذکر ہی چل رہا

ہو تو یقین کریں پتہ نہیں چلتا کہ گرمیوں کے لون کے سوٹوں کا ذکر ہو رہا ہے یا عبرانی زبان میں آہ و بکا وہ رہی ہے۔لڑکی کے نام پہ لڑکے کا شبہ۔اور لڑکے کے نام پر لڑکی کا۔اس پر مستزاد ان کی اداکاری بھی مخنثوں جیسی۔اس مبارکباد کے بعد شاباش ان فارغ والدین کو جو آسانی کی خاطر ہر سال پیدا ہونے والے بچوں کے نام انہی فلموں ڈراموں سے نقل کر لیتے ہیں۔اور بچہ بھلے سے ساری دنیا کو عدل کی خاطر محض ایک آنکھ ہی سے دیکھنے کے قابل ہو،نام بھی ویسا ہی یونیک جیسی کہ آنکھیں۔

دیارِ غیر میں بسنے والے ہمارے ہم وطن جب اپنی زبان میں کسی بچے کا نام رکھتے ہیں تو الف بے کے فرق سے بعض اوقات وہاں کی لوکل زبان میں اس کے کچھ اور ہی معنی نکل آتے ہیں۔مثلاً کسی کے نام کا عربی میں مطلب اگر پھول بنتا ہو تو عین ممکن ہے کہ وہاں کی لوکل زبان میں اس کا مطلب ڈھول بنتا ہو۔ہمارے جاننے والی ایک بچی جب تک سکول جاتی رہی ڈپریشن کا شکار رہی۔کیونکہ اول تو کسی کو اس کے نام کی سمجھ نہیں آتی تھی۔پھر لوگ ہجے پوچھنے بیٹھ جاتے تھے۔اور پھر معنی۔وہ بتاتی ہے کہ ''انکل یہاں تک تو قابل برداشت ہوتا تھا۔مگر جب کچھ لوگ کھی کھی کر کے ہنستے تھے تو غصہ آجاتا تھا''ایک روز سکول سے خوش خوش واپس آکر جب اس نے بتایا کہ ہمارے سکول میں ایک ''لڑکا'' بھی اسی نام کا موجود ہے تو ہم نے اس کی ماں کے چہرے پر مایوسی کی پرچھائیں دیکھی جیسے کہ اس کے رکھے گئے یونیک نام کی افادیت کھو گئی ہو۔

ہم نے پچاس برس بعد کے پاکستان کو چشمِ تصور میں دیکھا ہے کہ ساری نسل کے نام انتہائی محنت سے خاصے یونیک ہو گئے ہیں۔اب وزیراعظم ''تجر شادمانی'' ہیں اور صدر ''چمکوک خان'' ہیں۔وزیرِ خارجہ ''عبدالمسنجف'' اور وزیر داخلہ ''پلنگف دین'' ہیں۔دھرنے والوں کے نام بھی نام دھرنے والوں کی طرح کے ہو گئے ہیں۔مثلاً بروکن نیوز آرہی ہیں کہ اسلام آباد کے

سرخ علاقے میں ''جدولی چیتھم'' کے داخل ہونے پر پولیس نے لاٹھی چارج کر دیا۔اور دوسری جانب ڈی چوک سے آنے والے ''چنوری کینڈک'' کے علاوہ ''شیخ جھونکا'' کو بھی گرفتار کر لیا گیا ہے۔پارلیمنٹ کے سپیکر ''ڈیاز راڈک'' نے پی ٹی آئی کے اراکین اسمبلی ''ہیبت خان،شہنشاہ نواب اور پریتم بخش'' کی رکنیت معطل کر دی ہے۔جبکہ حکومتی وزیروں جناب ''کوکش سلمانی، نیرش جہاں اور پرکیشم راؤ'' نے اپوزیشن کے خلاف دھواں دار تقریریں کیں۔اور ان پر جوابی حملے محترمہ ''نی نی بوشل''اور جناب ''جاکروچ خاکانی'' نے کیے۔اب اسمبلی کے آئندہ اجلاس میں وزیر دفاع ''خواجہ باسف'' خطاب کریں گے۔نیز بریکنگ نیوز کے آخر میں یہ کہا جائے گا کہ اب کیمرہ وومین ''سیرتی رملوک'' کو جی پی ٹی وی سے اجازت دیجیے۔

ریڈیو سے فرمائش بھی کچھ یوں نشر ہو گی کہ سامعین یہ نغمہ آپ سب کی خدمت میں پیش کیا گیا۔لاہور سے ''وہاج اور دجاج''،راولپنڈی سے ''آیان ، عروہ اور سانجھ''، چنیوٹ سے ''حافر ،ارمیم ، ساریک اور چومومو''۔ سامعین کراچی سے ہمارے سننے والے تھے ''نمام، چورک، بانول اور سلیلی'' اب اجازت دیجیے۔اللہ حافظ

میڈیکل کانفرنس میں جانے کے زرین اصول

بہار کی آمد کے ساتھ ہی کانفرنسوں کی بہار بھی شروع ہو جاتی ہے۔ اب کے بار ڈاکٹر خطائی بضد تھے کہ ڈاکٹروں کی انٹرنیشنل کانفرنس میں تجھے لے کر ہی چلیں گے۔ بلآخر ہم نے بیگم کو خوش خبری دی کہ تین روز کے لئے ہمارے ناشتے اور کھانے باہر۔ الٹا بوری بھر کے دوائیوں کے سمپل، پین اور تھیلے بونس کے طور پر۔ بیوی نباض تھی چھکتے ہوئے مشورہ دیا کہ سرتاج پہلے اور بعد میں اپنا وزن ضرور کر لیجئے گا۔ ہم نے سنی ان سنی کرتے ہوئے ڈاکٹر خطائی کے ساتھ ڈاکٹروں کی اس برس کی عالمی کانفرنس میں جا ڈیرہ جمایا۔

خیر ہم نے ایوان اقبال کی ریوالونگ چیئر والی ٹیبل پر ابھی اپنا خالی پیٹ امید بھرے مستقبل کے سہارے ایڈجسٹ ہی کیا تھا کہ ڈاکٹر خطائی دس بارہ پھولے ہوئے اشتہاری بیگ ہماری حفاظت میں دے کر رفو چکر ہو گئے۔ ہمیں چونکہ ایسے تحفے ملتے نہیں ہیں اس لیئے حسب توفیق کچھ پین اپنی جیب میں ٹھوس لیے کیونکہ بال پن اور پوائنٹر آج کل خاصے مہنگے ہو چکے ہیں۔ ہال تقریبا اوپر سے نیچے تک خالی تھا بلکہ کسی پچھلی نشست سے صاحب خرگوش کے خراٹے کبھی کبھار بے خیالی میں نکل جانے والے خراٹے ماحول کو بے سکون کر دیتے تھے۔ نیم روشن خوابیدہ ہال کے سٹیج کی جانب روشنی تھی۔ اور کوئی ماہر پروفیسر انگریزی کی طرح کی کوئی زبان بول رہے تھے ڈاکٹر صاحب کی انگریزی سمجھ میں آتے ہی ہم نے ڈسپلے بورڈ پر نظریں گاڑلیں اور شدت سے انتظار کرنے لگ گئے کہ پاکستانی اعداد شمار اور حقائق تندرستی بھی شائد سننے کو مل جائیں نہ جانے کب نیند کی وادی میں چلے گئے۔ ابھی ہم نے محض دو چار ہی خراٹے نشر کئے ہوں گے کہ اچانک لوگوں کے دوڑنے کے شور سے چونک کر ہم نے بھی اپنے آپ کو بے خیالی میں اسی جانب بھاگتے پایا۔ ہمارے پاس اس حیرت کو مٹانے کا ہرگز موقع نہ تھا کہ سونے سے قبل کے چند درجن لوگ اب اچانک چند ہزار کیسے بن گئے تھے۔ ہم نے ایک لمحے کے لئے ذرا رکنے کا سوچا ہی ہو گا کہ اسی لمحے کسی انتہائی باوقار شخصیت کے بھوک کے مارے پھولے ہوئے سانس نے اپنے تنومند پیٹ کی ٹکر ہمیں عقب سے رسید کر دی۔ ہم کہ ٹھہرے بدھو کے بدھو۔ رُک کر اپنے اس واقف ڈاکٹر سے بات کرنے ہی والے تھے۔ اور اس کے ڈھول نما خالی پیٹ کو سہلانا ہی چاہتے تھے کہ یوں لگا کہ ہوا میں اڑ رہے ہیں۔ دراصل ایک چھوٹے قد والے ڈاکٹر میری ٹانگوں کے درمیان سے گزر کر روٹی بوٹی پر حملہ آور ہو چکے تھے۔

اس ہجوم عاشقانِ من وسلویٰ میں ابھی ہم ہچکولے کھا ہی رہے تھے کہ ہماری بچپن کی دی گئی کوئی خیرات شائد کام آ گئی۔ یعنی ہم نے اپنے آپ کوئی کندھوں کے اوپر سے بازو گھما کر پلیٹ پکڑتے ہوئے دیکھا۔ اور پھر کوئی ڈش ایسی نہ تھی جس کی چھوٹی چھوٹی پہاڑیاں ہماری پلیٹ میں نہ ہوں۔ ہم نے ایک لمحے کے لئے اپنے محسن دوست ڈاکٹر خطائی کے بارے میں سوچا۔ نیز ساتھ ہی ایک نگاہ غلط اپنی اعلیٰ تعلیم اور تربیت پر ڈالی۔ مگر پھر نظریہ ضرورت کے تحت اس پیٹ دوست ماحول کا ساتھ دینے کا فیصلہ کر لیا۔ کیونکہ ہماری عدالتوں کے

علاوہ یہ بات ہم نے امریکہ میں سیکھی تھی کہ سڑک پر اگر آپ کے آس پاس سب ہائی سپیڈ ہوں تو آپ پر آہستہ گاڑی چلانے پر جرمانہ ہوگا۔ کیونکہ آپ کی وجہ سے ٹریفک بلاک ہونے کا خدشہ ہوسکتا ہے۔ نظریہ ضرورت کے ان دلائل کے ذہن میں آتے ہی ہم نے مزید تیزی سے بوٹیاں بھنبوڑنی شروع کر دیں۔

چمچ گرنے ، گلاس ٹوٹنے اور انتہائی معزز پڑھے لکھے لوگوں کی آہ و بکا کے بیچوں بیچ ہم اضافی کولڈ ڈرنکس پی کر فارغ ہوتے ہی یہ دیکھ کر ہمارے چودہ طبق روشن ہوگئے کہ بیگم کے پسندیدہ سوٹ پر جا بجا چھیچھڑے اور سویٹ ڈش کے داغ ثبت ہو چکے تھے۔ اب نہ تو کھانا نہ ملنے کا بہانہ کیا جاسکے گا۔ اور نہ اپنی بے ہودگی چھپائی جاسکے گی۔ ہمارے من کے اندر کی دنیا سے ایک حوصلہ افزا پیغام آرہا تھا کہ یہ تن کی دنیا سو دو سودا مکر وفن ہے۔ ہم ڈاکٹر خطائی سے تو بہرطور بہتر ہیں جو ہال کی بیرونی سیڑھیوں کے دو پائیدانوں پر انواع واقسام کے پکوان سجا کر غالباً زندگی کے آخری کھانے کی تکہ بوٹی کرر ہے تھے۔ ہم کم از کم زمین پر تو نہ بیٹھے تھے۔ اور ہماری داڑھی میں کوئی تنکا تک نہ پھنسا تھا۔ تا کہ احباب سمجھ ہی نہ پائیں کہ آج کون کون سا ایندھن واصل جہنم کیا۔ ہاں ہمیں اس وقت تھوڑا سا توہین کا احساس ہوا۔ جب ہمیں دیکھتے ہی ڈاکٹر خطائی نے حکم صادر کیا کہ یار چار کپ کشمیری چائے بھی پکڑتے لانا خوب ڈرائی فروٹ ڈال کر۔ حالانکہ ہم ابھی ان سے خاصے دور تھے۔

اس تمام طوفان بادوباراں کا مشاہدہ اپنی ندیدی آنکھوں سے کرنے کے باوجود بھی ہم نے ڈاکٹر خطائی کی وضاحت کو دل وجان سے مان لیا کہ ساری مذکورہ بدتمیزی ڈاکٹروں نے نہیں کی بلکہ اس میں اکثریت فارما کمپنیوں کے میڈیکل ریپ کی تھی۔ جب ہم نے دونوں کے بیچ فرق جاننا چاہا تو انہوں نے ایک ہی خوبصورت نکتے میں سمندر سمو دیا کہ کمر سے لگے پیٹ والے سب غیر ڈاکٹر تھے۔ جبکہ تندرست اور لٹکے ہوئے پیٹوں والے ڈاکٹرز تھے۔ واہ میرے مولا۔ بالفاظ دیگر وہ یہ کہنا چاہتے تھے کہ ڈاکٹر دراصل وہ ہے جو کھاتے پیتے مر جانے کا فن جانتا ہو۔ تو دوستو احسن اصول یہی طے پایا کہ گلے تک کھانا ٹھنسا ہونا چاہیے کیونکہ اگلے سانس کا کچھ خاص بھروسہ نہیں۔

ہمارے اس حسین تجربے نے تو اب ہمیں کنسلٹنٹ بنا ڈالا ہے۔ تو چلیے اسی ناطے سے ہم آج آپ کو دس ایسے زرین اصول بتاتے ہیں۔ جن کو اپنا کر آپ کامیابی سے کوئی بھی میڈیکل کانفرنس اٹنڈ کر سکتے ہیں۔ بس اے میرے ہم نشینو نوٹ کریں پہلا اصول۔ زندگی کا آخری کھانا کھانے کے لئے کسی بھی میڈیکل کانفرنس میں جانے سے تین روز قبل اور سات روز بعد میں بھوکا رہنا ضروری ہے۔ ورنہ بد ہضمی اور فوڈ پوائزننگ کے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔ دوم، اگر آپ کی عام زندگی میں اپنے کسی خیر خواہ ڈاکٹر دوست سے ملاقات نہیں ہو پاتی تو کم از کم ان سے ملنے کے لئے کانفرنسوں میں ضرور جایا کریں وہ انشا اللہ آپ کو لنچ کے قریب ہی مل جائیں گے۔ سوم، کانفرنس میں صبح ساڑھے سات بجے، دن کے تین بجے، اور رات نو بجے ضرور جائیں کیونکہ درمیانی اوقات میں پنجابی سامعین کے لئے انگریزی در فشنی محض توہین معاشرت ہے۔ چہارم، اپنی یا کسی کی گاڑی تینوں اوقات کے بعد ضرور منگوالیا کریں تا کہ فارما کمپنیوں کے تحفے کہیں غرقِ دریا نہ ہو جائیں۔ پنجم، قیمتی سوٹ پہننے کی بجائے عام سوٹ پہن کر جائیں چونکہ سردی، گرمی بذمہ ہال کی انتظامیہ کے ہے۔ لیکن آپ کے قیمتی اور پسندیدہ سوٹوں کی غتربود آپ کے ذمے ہے۔ ششم، اگر آپ کی شخصیت متاثر کن نہیں تو کم از کم عینک اور وگ ضرور

لگائیں تا کہ ڈاکٹر نظر آ سکیں۔ ہفتم، فیملی کے علاوہ ایک عدد ملازم ساتھ ضرور رکھیں تا کہ لنچ کے شورِ محشر میں سہارہ شکم بھی بن سکے۔ اور وقتاً فوقتاً کمپنیوں کے تحفے گاڑی میں بھی رکھ آیا کرے۔ ہشتم، بنکوئٹ اور کلچرل شام ہرگز مس نہ کریں مگر صرف دوستوں کے ساتھ۔ ورنہ نرما کی موجودگی کے باعث زوجہ کے نزلہ کے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔ نہم، رجسٹریشن کبھی جیب سے نہ کرائیں یہ فارما کمپنیاں غضب کی کمائی سے بھلا آپ کا خیال کیوں نہ کریں۔ اگر آپ ڈاکٹر نہیں بھی ہیں تو کوئی ڈاکٹر دوست تو ہو گا ہی۔ دہم، ایک عدد ایگزیکٹو کمیٹی والا بلا ضرور سینے پر آویزاں رکھیں تا کہ نچلے طبقے کے ڈاکٹروں والے ڈائننگ ہال کی بجائے VIP ہال میں جگہ پا سکیں۔ رہ گئی علمی ورفشانیاں تو گھر کے آرام دہ ماحول میں کمپیوٹر پر بیٹھ کر انٹرنیٹ کی انہی سائیٹس

سے وہ سارا کچھ پڑھ لیں جہاں سے ان ماہر پروفیسروں نے پڑھ کر یہ لیکچر بنایا ہوا ہوتا ہے۔ اور ان کا مقصد امریکی لچھوں میں کار آمد اوقات یعنی کھانے کے درمیانی وقفوں میں ہمیں محض بور کرنا ہوتا ہے۔ آخری التماس ہے کہ یہ نکتہ دانیاں کہیں ڈاکٹروں، انجینیروں، کی انجمنوں کو نہ بتا دیں۔ ورنہ بے چارے کانفرنسیں منعقد کرانے کا تردد کرنے کی بجائے نوٹس، تحفے اور لنچ بکس آپ کے گھروں میں نہ بھجوانا شروع کر دیں کیونکہ دنیا میں وقت کم اور مقابلہ سخت ہوتا جا رہا ہے۔

ہمارے پاس بھی ملالہ ہے

ہمیں شرف ملاقات بخشنے ہمارے ہم زلف جب نیویارک تشریف لائے تو حق مہمانی ادا کرنے کی خاطر ہم انہیں رابرٹ گنیر و کی فلم دکھانے ٹائم سکوائر کے اس سینما میں لے گئے

جہاں کے ارد گرد ہی یہ فلم فلمائی گئی تھی۔ واپسی پر انہوں نے بڑے درویشانہ انداز میں کہا کہ ''لاہور لاہور اے۔ بھلا کہاں یہ بیچارہ رابرٹ گنیر واور کہاں ہمارا سلطان راہی۔ بلکہ بھارتی اداکار امریش پوری وغیرہ''۔ ہم نے اپنی مہمان نوازی کا مذاق اڑتے دیکھ کر کئی ایک ہالی وڈ سٹارز کی بلاک بسٹر فلموں کا ذکر کیا۔ لیکن وہ اپنی محفل کے ستاروں مثلاً محمد علی، منور ظریف اور ریما بلکہ سلمان، شاہ رخ ، مادھوری اور کترینہ وغیرہ کے گن گاتے رہے۔ خیر ہم بات گول کر گئے۔ کیونکہ فارغ لوگوں کی بحث قومی تصادم سے فٹافٹ ذاتی تصادم پر اتر آتی ہے۔ بس چپ چاپ ان کے ساتھ مکڈونلڈ کی لائن میں لگ گئے۔

بدقسمتی سے ہماری محفلوں میں بس فلمی ستارے ہی رہ گئے ہیں۔ وگرنہ امریکیوں کے پاس جارج واشنگٹن سے لیکر بل گیٹس تک ایک لمبی لائن ہے۔ اور ان کے گن گاتے وہ تھکتے بھی نہیں۔ مغرب کے پاس بھی لارڈ میکالے، جنرل ڈیگال، برٹرینڈ رسل، ڈاونچی اور کارل مارکس جیسے سینکڑوں ستارے سجے ہیں۔ اور تو اور، افریقہ نے نیلسن منڈیلا، بھارت نے رابندر ناتھ ٹیگور اور گاندھی، انڈونیشیاء نے سوئیکارنو، ملائشیا نے مہاتیر محمد، چین نے چی گویرا اور ماوزے تنگ، کوریا نے کم ال سنگ، برما نے مادام سوچی، بنگلہ دیش نے قاضی نذر الاسلام بلکہ ہم نے بھی محمد علی جناح اور علامہ اقبال جیسے ستارے اپنی محفل میں سجا رکھے ہیں۔ لیکن شاید ہی دنیا کی کسی قوم نے درسی کتب و میڈیا سے اپنے قومی ستارے خارج کر کے فلمی ستارے سجائے ہوں گے سوائے زندہ دلان پاکستان کے۔ اب ہماری نئی نسل حضرت عمرؓ و علیؓ، سرسید، مجدد الف ثانی نیز جناح و اقبال کے بارے میں پوچھے گئے سوالات سن کر یوں پلکیں جھپکاتی ہے جیسے تیز روشنی میں الو۔ لیکن شاہ رخ، کترینہ و آفریدی کا سن کے یوں مسکراتی ہے جیسے مور ناچتا ہے۔ اور پھر ان کے تمام ریکارڈ سنانے کی ٹیپ چل پڑتی ہے۔

1966ء میں امرتسر ٹی وی اسٹیشن کے افتتاح کے موقع پر مونیکا گاندھی اور 1982ء میں ایک انٹرویو میں سونیا گاندھی نے دعوی کیا تھا کہ پاکستان کے ساتھ اب ہماری روائتی جنگوں کا زمانہ نہیں رہا۔ ہمارے میڈیا کی بدولت اب پاکستان کی آئندہ نسلیں ہماری ہی ہوں گی۔ بات درست ثابت ہوئی ہے۔ ہمارے سیاستدان تو ان کے تھے ہی اب ہماری حکومتیں بنانے میں بھی ان کا ہاتھ نظر آنے لگ گیا ہے۔ اب تو ان سب باتوں میں مضائقہ بھی کوئی خاص نہیں رہا ہے۔ کیونکہ جب چاند ہاتھ نہ آئے تو ستارے ہی سہی، ستارے دور لگیں تو فلمی ستارے ہی سہی، ترکش میں تیر نہ رہیں تو ڈنڈے سوٹے ہی سہی، اصلی علم نہ رہے تو جعلی ڈگری ہی سہی، اصل بال نہ اگ

پائیں تو ٹرانسپلانٹیشن ہی سہی، سائنسدان ملک سے بھاگ جائیں تو سیاستدان ہی سہی، بینظیر نہ ملے تو زرداری ہی سہی، مادام کیوری نہ جنم لے پائے تو ملالہ ہی سہی، اور اگر نواز سے حکومت نہ چھین پائیں تو فی الوقت پرانے پاکستان کا نام ہی ''نیا پاکستان'' سہی۔

غیر تو خیر ہوتے ہی شائد سازش کرنے کے لیے ہیں۔ ہم اپنے گھر کے چراغ کو کیا کہیں؟ اگر 1974ء میں ذوالفقار علی بھٹو نے تعلیم کو حکومتی تحویل میں لے کر عملاً ریزہ ریزہ نہ کر دیا ہوتا تو شاید آج ہم بھی جناح و اقبال کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر قدیر خان کو بھی یاد رکھتے۔ آغا حسن عابدی اور عبدالستار ایدھی کے ساتھ ساتھ قبل از سیاست والے عمران خان کو بھی نصاب کا حصہ بناتے، فاطمہ جناح، عابدہ طوسی اور میری این شمل کا کتابوں میں ذکر کرتے۔ اسی طرح شائد ملک عزیز میں حقیقی تعلیم، تربیت اور تحقیق زندہ رہتی تو پاکستان کے اولین نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر عبدالاسلام پر مذہبی تفریق لگانے کی بجائے انہیں اپنا قومی ہیرو قرار دے کر فخر کرتے۔ نیز اپنے ہی ملک پاکستان میں داخلے پر قتل کی دھمکی دینے کی بجائے ان کو کرسی فاخرہ پیش کرتے۔

اب جو دختر پاکستان ملالہ یوسفزئی کو دوسرا پاکستانی وقار نوبل انعام کی شکل میں ملا ہے اس کو بھی اگر اسی بھٹو فیم اور ضیاء فیم تعلیمی نظام کے زاویے سے دیکھیں تو ہمیں اس کا حشر بھی ڈاکٹر عبدالاسلام جیسا ہوتا نظر آ رہا ہے۔ وہ طبقہ ابھی مرا نہیں جو مذہب کی دوکانداری کرتا ہے۔ وہ اس بچی پر بھی یہودی سازش کی مہر ثبت کرے گا۔ اور اسے ماہر مغربی نشانچی کا کارنامہ قرار دے گا جس نے انتہائی مہارت سے ملالہ پر اس انداز سے گولی چلائی تھی کہ یہ بچی مر کے کہیں پاکستان کو دوسرے نوبل انعام اور مستقبل کی وزیراعظم سے محروم نہ کر دے۔ ہمیں ایسا ہوتا اس لیے نظر آ رہا ہے کہ ہم نے 1974ء میں پاکستانی تعلیمی نظام کو مردہ کرنے کی دانستہ حکومتی کاوش سے قبل میٹرک کا امتحان پاس کر لیا تھا۔ اس لیے ہم ابھی تک تمام معاملات کو پہلے پہل انسانیت کے حوالے ہی سے دیکھنے کے عادی ہو چلے ہیں۔ اور بڑی بعد میں کہیں اس کو مذہبی رنگ میں رنگتے ہیں۔ اور وجہ صرف اتنی کہ ہم انسان کو دین کا حصہ اور مخاطب سمجھتے ہیں۔ بس ہمیں یقین ہے کہ موجودہ مردہ تعلیمی نظام کی پیداوار اس سے آگے شائد سوچ بھی نہ سکے کہ ملالہ کبھی بھی اپنے ہی ملک میں نہ گھس پائے۔

چونکہ مایوسی کفر ہے اس لیے ہمارے پاس ایک عدد ''فوڈ فار تھاٹ'' ہے یا یوں کہہ لیں کہ ایک مفت کا مشورہ ہے۔ ہم بحیثیت پاکستانی فیصلہ کر لیں کہ ہم نے دنیا کو اپنا کونسا چہرہ دکھانا ہے۔ تہذیب یافتہ یا دہشتگردانہ؟ اگر ہم ایک اچھے بھلے 'انسان' پر مذہبی پینٹ کر کے اسے ملاں بنا سکتے ہیں تو کیا ایک اچھے بھلے 'ملاں' پر پینٹ کر کے اسے 'پاکستانیت' والا 'انسان'' نہیں بنا سکتے؟ اس زاویے سے ملالہ پاکستان کا اثاثہ بھی بن سکتی ہے۔ مبادہ کہ ہم اس پر بھی اپنے ہی ملک میں قدم دھرنے پر پابندی نہ لگا دیں۔ فیصلہ اب ہم نے کرنا ہے۔ یا تو کہنا ہے ''اے

مغرب سلالہ کی طرح ملالہ بھی تمہاری''۔ یا پھر فخر سے کہنا ہے کہ ''اوئے لالہ ہمارے پاس بھی ملالہ ہے''۔ خواب اور حقیقت زرافے کی طرح ہے۔ خواب میں اگر زرافے کی گردن چھوٹی کر کے اس کا سر نزدیک لانے کی کوشش کی گئی تو نہ زرافہ رہے گا اور نہ اس کا سر۔ لیکن اگر حقیقت کو تسلیم کرنے کی عادت ڈال لی گئی تو یقین کریں زرافہ بھی خوبصورت نظر آئے گا اور ملالہ بھی عزت کا نشان بن جائے گی۔ اگے تہاڈی مرضی۔

سپر کا کا

ہمارے اکثر گھریلو اور بیرونی اقدامات کو بیگم ہدف تنقید بناتی رہتی ہیں مگر ہم بھی اپنے وضاحتی بیانات کے کمال سے اپنی کھال بچانے میں کامیاب رہتے ہیں۔خصوصاً جب ہم بیگم سے درخواست کرتے ہیں کہ جانم سمجھا کرو کہ آجکل حالات کیسے ہیں اور ہمارا افلاں قدم کیوں ضروری تھا۔وغیرہ وغیرہ۔ یہ ہماری بیگم سے مشورے کی عادت نے ہمیں اپنے حلقہءاحباب میں کافی حد تک تنقید کی وجہ بنا رکھا ہے۔

ایک بار ملک غیر سے درآمد شدہ ہمارے ایک کنسلٹنٹ

نے کچھ یوں تبصرہ کیا کہ ''بیگم سے مشورہ کرنا کچھ اس طرح سے ہے جیسے ٹھنڈی چائے پینا، یا اردو میں لطیفے سنانا یا انگریزی میں غزل پڑھنا یا پھر سخت گرمی میں پان کھانے جانا اور وہ بھی دور تک پیدل چل کر جبکہ دکان پر پہنچ کر پتہ چلے کہ آج وہ بند ہے''۔

ہم ساری تنقید برداشت کر لیتے ہیں لیکن بیگم سے ہر بات پر مشورہ ضرور لیتے ہیں۔دراصل جو ہم جانتے ہیں وہ دوسرے نہیں جانتے۔ یعنی ہمارے اکثر اقدامات کا نتیجہ غلط نکلتا ہے بس ناکامی کی آدھی ذمہ داری بیگم پر۔گو کہ امر واقعہ یہ ہے کہ ہم بیگم سے صرف اس معاملے پر خصوصی مشورہ لیتے ہیں جس کا انہیں علم اور تجربہ نہیں ہوتا۔بس سانپ بھی مر جاتا ہے اور لاٹھی بھی نہیں ٹوٹتی۔البیرونی نے اپنی کتاب الہند میں موجودہ پاکستانی سرزمین پر بسنے والوں کا ماضی میں دوسرے معاشروں سے مقابلہ کرتے ہوئے لکھا تھا کہ یہاں کے مرد اپنی بیوی کی رائے ہر اہم معاملے پر لیتے ہیں۔جبکہ ترک، ایرانی وافغانی ایسا نہیں کرتے۔ہم نے یہ مقولہ جب سے اپنے دوستوں کو سنایا ہے تب سے وہ میری عقل پر ماتم کرنے کے ساتھ ساتھ البیرونی کو بھی لپیٹے میں لینے لگ گئے ہیں۔

آجکل سیاسی گہما گہمی کا ماحول ہے۔ہم کئی روز سے بیگم کی رائے لینے کی کوشش کرتے رہے ہیں کہ کیا ہمیں تحریک انصاف میں شامل ہو جانا چاہئے؟اب ظاہر ہے بیگم کی معلومات صرف اخباروں یا فیس بک کی حد تک ہے جہاں عمران چھائے ہوئے ہیں۔جب فرمایا کہ عمران بہترین کپتان تھا تو ہم نے لقمہ دیا کہ بھئی پاکستان کی سیاست کوئی بچوں کا کھیل یعنی کرکٹ تھوڑی ہے۔جس پر انہوں نے پینترا بدلا کہ دیکھو شوکت خانم جیسے عظیم ہسپتال بنانے والے والا پاکستان کے ادارے بھی تو بنا سکتا ہوگا۔ ہم نے اس پر طرہ لگایا کہ ہسپتال تو گنگارام اور گلاب دیوی نے بھی بنائے تھےتو کیا وہ سیاست میں کود گئے تھے؟اس پر بیگم نے خالصتاً زنانہ

مثال دے کر ہمیں مات دینے کی کوشش کر ڈالی کہ دیکھو اس نے یہودی بیوی سے چھٹکارہ بھی تو پالیا ہے۔ہم نے آگاہ کیا کہ وہ یہودی لابی کی طرف گئے ہی کیوں تھے؟جس پر زچ ہو کر انہوں نے بالی وڈ طرز کا جواب دیا کہ جوڑے آسمان پر بنتے ہیں۔ہم ہندو کلچر کی اس توجیہہ پر یہ سوچ کر چپ رہے کہ اگر آسمان پر بننے والی چیز بیچ چوراہے آ چھوٹے تو کہاں گیا آسمان؟ مزید اس لئے بھی چپ رہے کہ ہم خود تحریک انصاف جوائن کرنا نہیں چاہ رہے تھے۔بس اگر بحث نہ سمیٹتے تو شمولیت اختیار کرنا پڑتی۔

سیاست کے بازار کی موجودہ گرما گرمی سے اندازہ ہو رہا ہے کہ شائد ایمپائر نے انگلی خفیہ طور پر کھڑی کر دی ہے۔ کیونکہ اس انگلی کو نہ تو کیمرہ دیکھ پایا ہے اور نہ تماشائی۔ یہ انگلی یا تو شیخ رشید کو نظر آ رہی ہے یا پھر عمران اور قادری کو۔ البتہ زرداری کی آنیوں جانیوں سے بھی لگتا ہے ایمپائر نے واقعی انگلی کھڑی کر دی ہے۔ اور اس کی نشانی یہ ہے کہ اس نے "سپر کا کے" کو آگے کر دیا ہے۔ ابھی ہم یہ بات کر ہی رہے تھے کہ ہماری اکلوتی بیوی جو بڑے انہاک سے ٹی وی پر راگ بھیروی سن رہی تھیں، کو اچانک اشتہار میں کہیں سپر کا کا نظر آ گیا۔ وہ چونک کر بولیں "سنیئے عمران، نواز، قادری، مشرف کے علاوہ پیپلز پارٹی بھی تو ہے۔ آپ اس میں شامل کیوں نہیں ہو جاتے؟ ہم نے کانوں کو ہاتھ لگا کر ان کو منطق سمجھائی کہ زرداری کا بیٹا بھٹو کے روپ میں سپر کا کا بن کر اب مزید کئی برس اس قوم کو بیوقوف بنانے کے ساتھ ساتھ کیا ہمارے بڑھاپے کو بھی برباد کر دے؟ نیز ہم نے سیاست میں جتنے بھی تماشے دیکھے ہیں ان میں سپر کا کے کا تماشہ سب سے انوکھا ہے۔ کیونکہ یہ اپنے نام کے ساتھ دو باپوں کا نام لگاتا ہے اور اس چیز کو کبھی گالی سمجھا جاتا تھا۔ موصوفہ نے ناک بھوں چڑھا کر اپنا رخ روشن دوبارہ ٹی وی کی طرف کر لیا اور ہم جان کی امان پا گئے۔ ہم اس "مورتوں والے ڈبے" کے بیحد مداح ہیں کہ اس کی بدولت محترمہ چند ساعتیں خاموش رہتی ہیں۔

ہم تو اس سوچ میں گم ہیں کہ ہمارا کسی نہ کسی سیاسی پارٹی میں شامل ہونا کیا بہت ضروری ہے؟ ہم سے تو چند لا کھ لگا کر سستا تندور تک چلانے کی سکت، جراءت اور مہارت موجود نہیں۔ ہم بھلا سیاست کو کاروبار کے طور پر کیسے چلائیں گے؟ ہم نہ تو سرمایہ دار ہیں کہ نواز لیگ ہمیں قبول کر لے۔ نہ جاگیر دار کہ پیپلز پارٹی ہمیں خوشامدید کہے۔ نہ دین اسلام کو مناسب انداز میں بیچنے کی صلاحیت سے مالا مال ہیں، اس لیے چوالیس عدد مذہبی جماعتوں سے بھی پکی چھٹی۔ گو کہ ہم درمیانے طبقے میں بڑی ہمت کر کے چمٹے ہوئے ہیں کہ مبادہ ذرا سی غفلت سے کہیں غربت کی اتھاہ گہرائیوں میں نہ گر پڑیں۔ اس حوالے سے ہو سکتا تھا کہ ایم کیو ایم ہمارے لیے مناسب رہتی۔ لیکن مادری زبان اردو نہ ہونے کے سبب ہم وہاں بوری بند کیے جا سکتے ہیں۔ عمران کی پارٹی اس لیے مناسب نہیں کہ آجکل ان کے دونوں کانوں میں ٹلیاں ہی کھسر پسر کرتی رہتی ہیں۔ مشرف کے بارے میں سنا تھا کہ انہیں اپنے علاوہ بھی کچھ لوگوں کی ضرورت ہے۔ اور اگر ملک ان کی قیادت میں آ گیا تو یہ امید بندھ جائے گی کہ اٹھاون ٹو بی کے آگے بھی بند بندھ جائے گا۔ اب وہ ہمارے اوپر رقم خرچ کرنے سے تو رہے۔ ہم کونسا شوبز سے تعلق رکھتے ہیں؟

ہم جیسا "ممخلکچول"، جو روزانہ اپنے بٹوے سے خرچ شدہ چند روپے گننے میں کئی گھنٹے لگا دیتا ہے اسے بھلا کونسی پارٹی قبول کرے گی؟ ہمیں تو شائد پارٹی رکنیت لینے کے لیے بھی بیگم سے روپے ادھار لینا پڑیں۔ اور اس پر مستزاد الیکشن لڑنے کی رقم اور پھر ووٹ خریدنے کے لیے سرمایہ؟ بخشو بی بلی چوہا لنڈورا ہی بھلا۔

گلو کے ماموں

جس طرح امیر اقوام میں عوام صحت مند اور لیڈرز ذرا کمزور واقع ہوتا ہے۔ اس کے الٹ غریب اقوام کے لیڈر خاصے تنومند ہوتے ہیں ۔جبکہ عوام کی تصویر جب اخبار میں چھپتی ہے تو بچے سمجھتے ہیں کہ دادا جان کا ایکسرے چھپ گیا ہے۔ امریکہ کی پچپن فیصد آبادی خوشحالی کے باعث موٹاپے کا شکار ہے۔ جبکہ دیگر ترقی یافتہ ممالک میں بھی اناج کے دشمن پینتیس فیصد سے کم نہیں ہیں۔ لیکن وہاں کی تمام حکومتی مشینری بمعہ سیاسی لیڈروں کے، سمارٹ سوٹوں کے اندر ہی سما جاتے ہیں۔ جبکہ ہمارے تنومند لیڈر اور اسٹیبلشمنٹ دو چار کنٹینرز یا دو چار سو کنال کے محلات میں بھی بمشکل سما پاتے ہیں۔ گلی کوچوں میں ہماری عوام کو جب کوئی جاسوس طیارہ فضا سے دیکھتا ہے تو مچھر سمجھ کر دو چار ڈرون داغ دیتا ہے۔ اور عوام یوں بھنبھناتے ہوئے عاجزی سے مر جاتے ہیں جیسے اگر غلطی سے زندہ رہ گئے تو خفیہ اہل کار اس جرم میں انہیں غائب نہ کر دیں۔ جب مغرب کو ضرورت پڑتی ہے کہ وہ اپنے ''نمائندے'' یا با الفاظ دیگر غریب ممالک کے لیڈر کو سبق سکھانا ضروری سمجھے تو پھر اس پر ایک عدد گولی ضائع کرنے کی بجائے اس کے دو چار سو
مچھر ٹائپ کارکن مار دیتے ہیں۔ اس کا فائدہ یہ ہے کہ اس کے تربیت یافتہ تنومند لیڈر کو ''کان'' بھی ہو جاتے ہیں کہ سرتابی کی سزا ہے کتے کی موت۔ لہذا وہ زیادہ تندہی سے اپنے ذمے لگے ''فرائض'' سرانجام دینے لگ جاتا ہے۔

یہ جاننے کے لئے کہ غریب عوام کے لیڈر کس طرح صحت مند رہتے ہیں ہمیں کئی ایک کی جاسوسی کرنی پڑی۔ عقدہ کھلا کہ بھتے کے طور پر جمع کی گئی رقم سے وہ سب سے پہلے لندن وغیرہ سے اپنے میڈیکل ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ تاکہ بہترین بیرونی علاج کے سہارے وہ بدترین عوامی منصوبے سرانجام دے سکیں۔ ازاں بعد عمرہ کرنے چلے جاتے ہیں جہاں ان کو تازہ ترین ''احکامات'' سے نوازا جاتا ہے۔ پھر انہیں دنیا بھر کی سہولتیں بہم پہنچا کر نگرانی کا شکنجہ کس کر عوام کے سمندر یعنی مچھروں کی بستی میں پھینک کر تماشہ دیکھا جاتا ہے۔ بے خبری کے باعث جب عوام جوق در جوق اس کے ارد گرد دلڈیاں ڈالنے لگ جاتے ہیں اور تقسیم در تقسیم دھڑوں میں حسب مشابہت (برائے مہربانی اسے مشابہت نہ پڑھا جائے) جاتے ہیں تو مغرب میں خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

کئی دفعہ ایسا تنومند لیڈر عوام میں جب گھر جاتا ہے تو اخبار میں دونوں سٹیک ہولڈرز کی تصویر دیکھ کر یوں لگتا ہے کہ جیسے کشمیری سیب کے ارد گرد جراثیم منڈلا رہے ہیں۔ ہمارے دل جلے انکل بدروح نے لیڈر کی سائیڈ لیتے ہوئے ہمیں یوں ہدف تنقید بنایا ہے کہ آپ نے پروانوں کی محبت کی توہین کی ہے۔ خیر انکل کیا جانیں کہ پروانے شمع کا بوسہ لینے کی کوشش میں مر مٹیں یا اس ناہنجار شمع کو سرے سے بجھا دینے میں ہی اپنی جان کھو بیٹھیں، ہر دو صورتوں میں نقصان خربوزوں کا ہے، چھری سلامت ہی رہتی ہے۔ لیڈر اور بیرونی آقا دونوں سلامت رہتے ہیں۔ ویسے تو عوام بھی مرتی رہتی ہے لیکن لیڈر کے مرنے کی سپیڈ خاصی سست ہے۔ شائد یہی

وجہ ہے کہ توازن برقرار رکھنے کے لیے بسا اوقات ''وعدے'' سے مکر جانے والے لیڈر پر دو چار گولیاں ضائع بھی کرنی پڑ سکتی ہیں۔
ماضی کے ہمارے ایک ہر دلعزیز لیڈر ان زمانوں میں بھی پیرس کا منرل واٹر پیتے تھے جب پیرس کی عوام ابھی تازہ تازہ ہی ٹونٹی کا پانی پینے کے قابل ہوئے تھے اور تب ان کے اپنے جانثاروں کو بھی یہ معلوم نہ تھا کہ ان کے اور ان کے لیڈر کے خون کا گروپ ایک جیسا ہے۔ ہمارے ہمسایہ غریب ملک کا ایک لیڈر صرف ان بکریوں کا دودھ پیتا تھا جن کو صبح شام ڈرائی فروٹ کھلائے جاتے تھے۔ ہمارے ہی ایک اور جینئس قوم پرست لیڈر خاصہ عرصہ لندن گزار کر جب اپنی ہی قوم کے لوگوں میں واپس آئے تو اپنے ہاتھ پر رومال باندھ کر جانثاروں سے ہاتھ ملایا کہ مبادا سستے اور گھٹیا جراثیم ان کے خوبصورت بلوچ جسم کو نہ چاٹ جائیں۔ احتیاط ایک لحاظ سے درست تھی کہ پڑوس کے دشمنوں سے تنخواہ لے کر ان جیسا دوسرا ''فرض شناس'' کہاں سے ڈھونڈا جاتا؟ اسی زمانے کی بات ہے کہ لاہور کی ایک سڑک پر کچھ بے روزگار بھوکوں نے کسی عورت کا پرس چھین لیا تا کہ چند دن تک تو پیٹ بھر کر کھانا کھا سکیں۔ مگر ایک درویش پانچ ستاروں والے حاکم لیڈر نے ان کو ننگا کروا کے اسی چوک میں کوڑے لگوائے۔ گو کہ لٹنے والی عورت پھر بھی اپنے پرس سے محروم رہی اور چوروں کا بھی سب کھایا پیا باہر آ گیا لیکن انصاف کے اس بول بالے نے خاصے عرصہ تک چوروں اچکوں کے ساتھ ساتھ عوام کو بھی چپ سادھے رکھنے پر مجبور رکھا۔
مچھر عوام کا خون چوستا ہے لیکن جو مچھر کا بھی خون چوس جائے اسے انکم ٹیکس آفیسر نہیں بلکہ کسی سیاسی جماعت کا باکمال لیڈر سمجھا جاتا ہے۔ یہ چوسا گیا خون اگر جگر میں ہو گا تو وہ دھڑلے سے برسوں جیل میں رہنے کے باوجود امیر ممالک میں محلات کھڑے کر سکے گا۔ اور اگر آنکھ میں ہو گا تو وہ عوام پر ڈھائے گئے مہنگائی کے مظالم پر خون ٹپکانے کی بجائے جلدی سے اپنا سرمایہ باہر لے جائے گا۔ خون چونکہ عوام کا ہے اس لیے اصلی ہے۔ وگرنہ اگر مصنوعی ہی چاہیے ہو تو ہسپتالوں کے باہر منڈلاتے جہازوں سے چند روپوں میں مل سکتا ہے۔ جس کو باسانی جگر، آنکھ یا دل سے ٹپکایا جا سکتا ہے۔
ابھی کل کی بات ہے کہ ایک اور لیڈر جب اپنے ائرکنڈیشنڈ احتجاجی کنٹینر سے باہر آئے تو ان کو بھی مجبوراً بھنبھناتے کارکنوں کے جراثیموں سے بچنے کے لیے ٹشو پیپر رکھ کر ہاتھ ملانا پڑا۔ وہ زمانے لد گئے جب عوام کا پسینہ بہتا تھا تو لیڈر کا لہو۔ اب تو لیڈر اپنا پسینہ پونچھ کر ٹشو پیپر خون پسینہ ایک کرنے والے کارکنوں کی طرف پھینک دیتے ہیں تو ''مومنین'' اس کو تبرک سمجھ کر چومنے یا ہو سکتا ہے چوسنے ہی لگ جاتے ہوں۔ اب بھی باعلم و باکمال لیڈر کا دبدبہ اتنا ہے کہ بے ہنر و بے سمجھ مریدان سے یہ بھی پوچھنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے کہ حضرت آپ کس ملک کے باشندے ہیں؟ کس کے کہنے پر ہمیں ڈھائی ماہ تک شناختی کارڈوں اور ٹی اے ڈی اے کے زور پر سڑکوں پر بٹھائے رکھا؟ اور اب کس کے اشارے پر ہمیں یہ گیت سنا رہے ہیں ''ہم چھوڑ چلے ہیں محفل کو۔ یاد آئیں کبھی تو مت ہنسنا''؟
اور قدردانوں اب سنیے آج کا تازہ لطیفہ۔ گلو بٹ صاحب نے سرِ عام ایک استعفیٰ ''لینے'' والے لیڈر کو ماموں کا لقب دے مارا ہے۔ یہ شائد اس کا بھولپن ہے یا اس کی سیاسی پارٹی کی لائن ہے کہ جس نے پہلے پہل گاڑیاں توڑ کر عوام کی توجہ حاصل کی تھی اب اس نے ''ہیوی مکینیکل کمپلیکس'' کے بنے ہوئے عظیم ''تھنک ٹینک'' کو ماموں کہہ کر پھر توجہ حاصل کر لی ہے۔ بیچارے کو شائد معلوم نہیں کہ

لاہوری اس لفظ کا کیا مطلب لیتے ہیں۔ کبھی ایک سیاسی جماعت کو فوجی جنتا کے سہارے جب اقتدار پر چڑھائی والی بیساکھی ملی تو محض اس ماموں

والے طعنے سے منہ چھپانے کے لیے اقتدار چھوڑ کر چلتے بنے۔ اب معلوم نہیں شاہی مسجد کے عقب والے ماموں مودے کا کیا حال ہو رہا ہوگا؟ یہ بھی ممکن ہے کہ سب لقب یافتہ ماموں اپنی اپنی پوزیشنوں سے استعفے دینے کا فیصلہ کرلیں۔ اور اگر ایسا ہو گیا تو پھر مخالفین کو ہمارا مشورہ ہوگا کہ وزیر اعظم کو بھی فی الفور ماموں کا لقب دے چھوڑیں۔ شائد ایسے ہی دشمنوں کی مراد بھر آئے۔

آم کے آم، گٹھلیوں کے دام

قدرت نے دنیا بھر میں بے شمار نسلوں کے جاندار تخلیق کر رکھے ہیں۔ ان میں سے خوبصورت ترین شاہکار غالباً انسان ہے۔ ویسے تو وسیع تر تناظر میں اس کا شمار بھی جانوروں میں ہوتا ہے۔ لیکن بسا اوقات یہ خود بھی اپنی چند ایک منفی عادات کے سبب حیوان کے درجے پر اتر آتا ہے۔ عادتوں کی بنا پر نسل انسانی میں کئی گروہ رہے ہوں گے مگر آج ہم ایک "وکھری ٹائپ" کے درویش جانور کا ذکر کرنا چاہ رہے ہیں جو آتا تو انسانوں کی کیٹیگری میں ہے لیکن اس نے اپنے "پیٹ کی فریاد" کے سامنے ہتھیار ڈال کر مختلف علمی، ادبی، سیاسی و سماجی تقریبات میں ایک مدبر و سکالر کا روپ دھار کر مسلسل شرکت فرما کر جس ثابت قدمی سے "بوٹیوں کی پہاڑیاں" فتح کی ہیں اس نے ہمیں اتنا متاثر کیا ہے کہ ہم نے اپنی کل متاع یعنی یہ کالم آج اس کی نذر کر دیا ہے۔

لگ بھگ تین دہائیوں سے "دانشورانہ لیکچر" جھاڑتے ہوئے ہماری توجہ کبھی اس "روٹی بوٹی" گروہ کی جانب اتنی نہ گئی تھی جتنی اگلے روز پی سی ہوٹل کی ایک بیوروکریٹک

"دنشستن، گفتن، برخاستن" جیسے سیمینار والے دن گئی جب لنچ سے قبل اٹھتے ہوئے دو درویشوں نے ہمیں باقاعدہ طور پر یاد دلایا کہ لنچ کے بغیر سیمینار سے اٹھ جانا ایک عظیم حماقت ہے اور قریباً آدھے تھال کو ایک پلیٹ میں قید کرنے کی کامیابی حاصل کرنے کے بعد تقریب میں موجود دیگر دانشوروں سے واقفیت بنائے بغیر رخصتی "مزید حماقت" تصور کی جائے گی۔ خیر اگلے ہی روز ایک ویسی ہی تقریب میں سابقہ سیمینار میں موجود ایک تیسرے درویش دانت خلال کرتے ہوئے ہمارے قریب آئے اور شکوہ کن سے انداز میں فرمایا کہ سر آپ نے کل پی سی کا لنچ کیوں چھوڑا؟! ان پے در پے "سرزنشوں" سے ہماری چشم تصور مین وہ تمام "علم کے بھوکے" گھوم گئے جن کے چہرے ہمیں اپنے تمام لیکچرز میں تسلسل کے ساتھ نظر آتے رہتے تھے۔ ہمیں یاد آیا کہ خصوصی طور پر ان کا کورم اس تقریب میں پورا نظر آتا تھا جس کے طعام کی ذمہ داری کسی بڑی کمپنی نے اٹھا رکھی ہوتی تھی۔ اس تصور ہی سے ہماری انا کو ٹھیس پہنچی ہے اور ہاتھوں کے طوطے اڑ گئے ہیں کیوں کہ ہم تو ان درویشوں کی لیکچرز میں دلچسپی کو علم کی بھوک ہی سے تعبیر کرتے رہے تھے۔

ہمیں اپنی خوش گمانی پر خاصہ تعجب ہوا کہ آج سے قبل یہ مبارک چہرے پہچانے کیوں نہ گئے؟ اب دھیرے دھیرے یہ عقدہ کھل رہا تھا کہ یہ سب درویش، چہرے پر علم کی مگر پیٹ میں حلیم کی بھوک سجائے سٹیج کی قربت کی بجائے اردگرد سجنے والے کھانوں کے قرب والی کرسیوں پر ہی کیوں براجمان ہوتے تھے؟ بلکہ اپنی "مزید حماقتوں" پر بھی رہ رہ کے قلق ہوتا رہا کہ ہم تو "دانشوری" کے زعم میں اس حد تک عالم استغناء کی منزلوں تک جا پہنچے جہاں بیشمار "فری لنچ" سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ یہ تو سراسر "پیٹ کے علمی تقاضوں" سے روگردانی ٹھہری۔ ایک اور ظلم ہمارے ساتھ یہ ہوا ہے کہ اب مختلف محفلوں میں ہم ان "حقیقی دانشوروں" کو دزدیدہ

نظروں سے دیکھنے لگ گئے ہیں۔اور ہماری توجہ اب سٹیج سے بکھرتے علم کے موتیوں کہ سمیٹنے کی بجائے ان درویشوں کی لنگی تو ندوں سے گڑگڑاہٹ کی آوازوں پر مرتکز رہنے لگ گئی ہے۔اور تو اور، اب تو یہ لگنے لگ گیا ہے کہ یہ آٹھ دس درویش ہی درحقیقت اصل دانشور ہیں اور محفل میں یہ سب کو چھوڑ چھاڑ کے صرف ہمیں ہی تضحیکی نظروں سے گھور رہے ہیں۔ہو سکتا ہے کہ انہوں نے ہماری باڈی لینگو ئج پڑھ لی ہو اور اب اپنے پہچانے جانے کے ڈر سے ہمارے خلاف کوئی حربی تدبیر بھی سوچ رکھی ہو۔یعنی کہ جونہی ہم نے کبھی ان کے ''پیٹو معاملات'' پر انگلی اٹھائی تو پھر عین ممکن ہے کہ ہم تو اپنے منہ کی کھائیں گے اور یہ موصوف درویش صاحبان ادھر ادھر کی ہر شے چٹ کر جائیں گے۔

آج چونکہ ہمیں اس درویش گروہ کے اندر چھپی خداداد ''شکمی صلاحیتوں'' کا ادراک ہو رہا ہے تو اس کے ساتھ ہی ہمیں یہ احساس بھی ہو رہا کہ یہی دراصل ذہین لوگ ''آم کے آم اور گٹھلیوں کے دام'' والے کامیاب مدبرین ہیں اور ایک تیر سے کئی شکار کامیابی سے کھیل سکتے ہیں۔مثال کے طور پر جب وہ ''حصول علم کے لالچ'' میں کسی فری لنچ یا فری ڈنر پر تشریف لے جاتے ہیں تو ذرا اندازہ لگائیں کہ کس قدر دیگر فوائد بھی سمیٹ لیتے ہیں۔علم کی چلم بھی حاصل کر لی اور ساتھ ہی ساتھ گھر میں اپنے اوپر اٹھنے والے کھانوں کے اخراجات بھی بچا لیے۔گھر سے باہر رہ کر اپنی فیملی کو اپنے منحوس ڈکاروں سے بھی بچا لیا اور اس کے ساتھ ساتھ دفتر وغیرہ سے ذرا جلدی چھٹی لے کر اپنے آپ کو اس کام سے بھی بچا لیا کہ جس کو ''جوان کی موت'' سمجھا جاتا ہے۔ہم نے ان شکمی جنگجوؤں کو ایک اور کام بھی کرتے دیکھا ہے۔وہ اپنے شکمی مشن کے دوران ہی دو چار تگڑی آسامیوں کو بھی تاڑ رکھتے ہیں۔اور اپنا اصل ہدف پورا کر کے یعنی کھانا کھا کر ان آسامیوں کی قربت میں چلے جاتے ہیں۔اور ان کے بزنس کارڈ لے کر بعد میں وقتا

فوقتا اپنے دفتری فون سے مفت کی کالیں کر کے ان سے رابطہ بھی رکھتے ہیں۔یہی آسامیاں پھر ان کے لیے مزید منافع کا باعث اس طرح بنتی ہیں کہ جب یہ درویش ان کو انشورنس وغیرہ کے لیے پھانس لیتے ہیں۔یا پھر اپنی سیلز مین شپ کے جادو سے ان کی جیبوں کا شکار بھی کر لیتے ہیں۔شائد انہی کے لیے حکیم الامت نے فرمایا تھا کہ:

عقل عیار ہے سو بھیس بدل لیتی ہے
عشق بیچارا، نہ ملا، نہ زاہد، نہ حکیم

اب تو قارئین کو بھی اندازہ ہو گیا ہو گا کہ آخر میڈیکل کانفرنسز وغیرہ میں اس قدر رش کیوں ہوتا ہے۔اور صبح کے وقت کانفرنس ہال خالی لیکن لنچ کے قریب کیونکر ہاوس فل ہو جاتا ہے۔یہ بھی عقدہ کھل گیا ہو گا کہ مسجد میں نمازی کیوں کم کم رہتے ہیں۔جنازے کے ساتھ قبرستان تک جانے والے محض انگلیوں پر گنے جا سکتے ہیں جبکہ مرحوم کے گھر میں موجود عزیز و اقارب ایک دوسرے کو کیوں امید بھری نظروں سے دیکھ رہے ہوتے ہیں۔اکبر الہ آبادی نے بھی تو یہی بات کی تھی کہ ''ہمیں معلوم ہے مرنے کے بعد کیا ہو گا۔۔۔احباب

کھائیں گے چاول، فاتحہ ہو گا''۔ نیز ولیمے کے موقع پر عین کھانے کے وقت سید ھے ہال میں آتے مہمانوں کا تانتا بندھا ہوتا ہے لیکن محض آدھا گھنٹہ قبل دلہا کے ابا سمجھ رہے ہوتے ہیں کہ شائد معاشرے میں ان کا سوشل بائیکاٹ نہ ہو گیا ہو۔ گھروں کے اندر دعوتوں کا بھی یہی حال ہے۔ سگے بہن بھائی بھی صرف کھانا کھانے کے لیے مزید دیر کر کے گھر میں گھستے ہیں اور بھوجن کرتے ہی منہ پھاڑ پھاڑ کر جماہیاں لیتے ہوئے کہتے ہیں کہ آج دفتر میں بہت کام تھا۔ نیز ان کی بیگم بھی فرما رہی ہوتی ہیں کہ ''بہن دو دن سے سو نہیں سکی کھانا بہت مزے کا تھا اب اجازت چاہتے ہیں''۔ سیاسی جماعتوں کے استقبالیے بھی ذرا ملاحظہ فرمایئے۔ اگر پارٹی سربراہ کو آنے میں دیر ہو جائے تو کارکن حسب جثہ کیک و بریانی وغیرہ کو فتح کرنے کے لیے ''برادر کارکنوں'' کے کھلے سینگ دیتے ہیں اور دیکھنے والوں کو صوفی تبسم کی ''ایک تھا تیتر ایک بٹیر۔۔۔ لڑنے میں تھے دونوں شیر'' والی نظم یاد آجاتی ہے۔

ہمارے معاشرے نے کافی وقتوں سے معدے سے سوچنا شروع کیا ہوا ہے۔ مگر شومئی قسمت سے معدے ہیں خراب۔ دماغ کو خاصہ سنبھال کے رکھ چھوڑا ہے مبادا کڑے وقتوں میں ضرورت پڑ سکتی ہے۔ لیکن ہوتا یوں ہے کہ جیسے تاک پر قرینے سے سجائی اور سنبھالی گئی کتاب اللہ اب صرف قسمیں اٹھانے کے لیے رہ گئی ہے ویسے ہی مشکل وقتوں کے لیے سنبھالا گیا دماغ بھی اب پلیٹیں اٹھانے اور فیس بک کا سٹیٹس اپڈیٹ کرنے کے لیے ہی رہ گیا ہے۔ اب ہم اتنا سارا عقل و دانش سے دور نکل آئے ہیں کہ لگتا ہے کہ ایک وہی رستہ بچا ہے جس پر عمل ہمارے علم اور چلم کے بھوکے درویش بھائی کرر ہے ہیں۔ اللہ اللہ خیر سلا۔

انش پی آئی اے

اپنے ایک دیرینہ مہربان کے منہ سے لفظ ''انش پی آئی اے'' سن کر ہم مسکرائے بغیر نہ رہ سکے۔ دراصل وہ اگلے روز گلگت بذریعہ جہاز جانے کی خبر ہمیں دیتے ہوئے یہ کہنا چاہ رہے تھے کہ اگر پی آئی اے کو منظور ہوا تو ہم کل گلگت میں ہوں گے۔ تمام کائنات کا ایک ہی رب ہے اور ''انشاء اللہ'' کا تعریفی لفظ اسی کے لیے مخصوص ہے لیکن اسی اللہ کی زمین پر جو بے شمار مصنوعی خدا اگ آئے ہیں ان پر شاید اس سے بہترین طنز نہیں ہو سکتا تھا جو ہمارے دوست نے انش پی آئی اے کہہ کر چوکہ مار کے کر دیا ہے۔ اس سے ہماری چشم تصور ایک بار پھر کھل گئی ہے۔ اور ہماری یادداشت پر بیشمار مصنوعی اور عارضی خداؤں کی فہرست اتر آئی ہے۔ ہم سب خداؤں کے ساتھ انش لگا کر خود ہی محظوظ ہو رہے تھے۔ آج ہم نے سوچا ہے کہ اگر آپ کو بھی ہم اپنی چشم تصور کے باغات کی سیر کرا دیں تو کوئی خاص مضائقہ نہ ہوگا۔

انشاءاللہ اس بار بھی انش امریکہ اور انش آرمی پاکستان میں جمہوریت کو مزید طوالت

ملنے کی امید ہے۔ لیکن چونکہ جمہوریت کی طوالت سے اپوزیشن کی سیاسی جماعتیں خود لرزہ براندام رہتی ہیں کہ انش تقدیر لوگوں کی اکثریت خدانخواستہ شعور نہ پکڑ لے اور بے صبر سیاسی جماعتوں کی ناکام قلابازیوں یا پھر ''کامیاب دھرنوں'' کے سکرپٹ رائٹرز تک ہی نہ پہنچ جائیں۔ حکومت البتہ مزے سے ڈٹی رہی ہے کیونکہ انش نواز، انش دشمناں اور انش مہنگائی عوام کبھی بھی پیٹ کے چکر سے نہ نکل پائے گی۔ لہٰذہ ''کہاں کا شعور اور کہاں کی جمہوریت؟

انش مہنگائی اس سال بھی بکرے دگنی قیمت پر دستیاب رہے۔ اب تو یہی بہتر ہو گا کہ عوام پورے جانور کی قربانی کرنے کی بجائے خالی دستی اور پٹھ وغیرہ کی قربانی یا پھر مرغی اور بٹیر وغیرہ کی قربانی کرنا شروع کر دیں۔ اس عید قربان پر بھی انش زوجہ ہمیں بولنے کا موقع نہیں ملا۔ وگرنہ ہم گائے کی اجتماعی قربانی میں حصہ ڈال کر رقم کو اقساط میں ادا کر دیتے اور بکروں پر کی گئی سرمایہ کاری کی رقم سے گاڑی وغیرہ ہی خرید لیتے۔ یہ الگ بات ہے کہ انش پولیس اگر ہماری گاڑی چوری ہوگئی تو انش کار مافیا ہم کچھ مزید رقم ڈاکوؤں کی نذر کر کے دوبارہ برآمد کروا لیتے۔ چونکہ شامت اعمال زوجہ محترمہ بہت سارے بکروں کی ضد پہ اڑی رہیں اس لیے ہم انش سسرال اگلے دس برس ابھی سکوٹر کو ہی دھکا لگاتے رہنے کا پروگرام بنا رہے ہیں۔

انش یہودیت جناب قادری صاحب ریڈزون کی تعفن زدہ بند گلیوں میں بھٹکنے کی بجائے انش عرب چند ارب لے کر کینیڈا کی خوشبو دار ٹھنڈی اور کھلی فضاؤں میں ڈکارتے پھر رہے ہیں۔ انش آرمی اب کپتان بھائی بھی کچھ ایسا ہی کرنے جا رہے ہیں۔ لیکن انش ضد اس باران سے ذرا سی غلطی ہوگئی ہے اور وہ اس بندے کا استعفی مانگ بیٹھے ہیں جو انشا امریکہ لگ بھگ چودہ برس کی اقتدار سے جدائی برداشت کرنے کے بعد ابھی تازہ تازہ ہی انش بھارت وزیراعظم بنے ہیں۔ اب اگر انش عقل عمران خان اپنی موجودہ ضد سے ذرا کم

درجے کے مطالبے پر مک مکا کر لینے پر تیار ہوں تو کئی عرب ان کے لیے بھی کئی ارب لے کر ہاتھ باندھے حاضری کی درخواست کر سکتے ہیں۔لیکن مذکورہ دونوں ''احتجاجی رہنماؤں'' کے لیے خوشی کی نوید یہ ہے کہ انہوں نے کمال ہوشیاری سے اپنا ہدف جو ''سسٹم'' کی بجائے ''نواز شریف'' سے بدل لیا ہے۔اس سے انشاآرمی جناب نواز شریف بھی اب بادشاہت سے نیچے اتر کر ڈپٹی کمشنر کے لیول پر آ گئے ہیں۔اس لحاظ سے دیکھا جائے تو انش عمران قادری کسی حد تک ان کے مطالبات مانے جا چکے ہیں۔اب بھی اگر خان صاحب ''میں نہ مانوں'' والی پالیسی پر اڑے رہے تو پھر آخری حربے کے طور پر ان کا دماغ انش سعودیہ دو چار عمروں کے اندر اندر ٹھیک کر لیا جائے گا۔

اگر انش طالبان مولانا فضل الرحمان نے عمران خان کے گناہ معاف کر دیئے تو پھر یقین سے کہا جائے گا کہ پاکستان کی سیاست میں بڑا بریک تھرو ہو گیا ہے۔گو کہ انش افغانستان ایسا ہونا ابھی مشکل نظر آ رہا ہے۔ویسے انش فضل الرحمان کے پی کے کی حکومت گر نہیں پائی جس کا انہیں غالبا ڈیزل کالائسنس نہ ملنے سے بھی زیادہ قلق ہوا ہوگا۔ہمارا مشورہ ہے کہ وہ انش طالبان مرکزی حکومت ہی سے جڑے رہیں۔جلد ہی ان کو نئی ہدایات جاری کر دی جائیں گی۔انش ق سے قادری صاحب نے ق ہی سے ق لیگ کی توقعات پر جو پانی پھیرا ہے اس سے ق لیگ بیچاری تو اخباروں ہی سے نکلتی جا رہی ہے۔اور اب وہ بیچارے پلے سے رقم لگا کر اخباروں کے پہلے صفحے پر دوبارہ سے آنے کا سوچ رہے ہیں۔ق برادران پر ایک اور مشکل نریندر مودی کی طرف سے آن پڑی ہے۔اور وہ یہ کہ انش مودی کئی برس تک نواز شریف کو بھارت کی جانب سے کوئی خاص ٹف ٹائم نہیں ملنے والا۔

انش الفریڈ نوبل فاؤنڈیشن ملالہ کو ڈبل نوبل پرائز کا سرپرائز مل چکا ہے۔لیکن انش اسلام ہمارے میڈیا کو اس سلسلے میں سانپ سونگھ گیا ہے۔اور یوں لگتا ہے کہ اگر میڈیا نے انش

مافیا ملالہ کو پروجیکشن دے ڈالی تو کہیں میڈیا پر ڈرون حملہ ہی نہ ہو جائے۔کراچی سے بھی دو بری خبریں آئی ہیں۔یعنی انش ڈاکو مافیا جناب عبدالستار ایدھی صاحب دفتر میں بیٹھے بیٹھے ہی لٹ چکے ہیں۔لیکن حقیقت میں لٹے وہ لوگ ہیں جنہوں نے کروڑوں روپے ان کو صدقہ کرنے کی بجائے ان ہی کے پاس بطور امانت چھپا چھوڑے تھے۔وہیں پر انش الطاف بھائی ایم کیو ایم حکومت سندھ سے ایک بار پھر دکھاوے کے طور پر علیحدہ ہو گئی ہے۔لیکن اندرون خانہ ان کی حالت وہ ہو رہی ہے جو بلی کی چھیچھڑوں سے الگ ہو کر ہوتی ہے۔اوپر سے ایک اور خطرہ بھی ان کو لاحق ہو گیا ہے یعنی انکی طویل ترین گورنری کے ریکارڈ کو بھی نظر کھا جانے والی ہے۔اس لیے اب گمان غالب ہے کہ انش ہوس دولت وہ جلد ہی اپنے حصے وصول کرنے سیاسی سسرال کو معاف کرنے والے ہیں۔

اتفاق میں چونکہ برکت ہوتی ہے اس لیے انشا تفاق سے ہماری کرکٹ ٹیم آسٹریلیا کے خلاف ٹیسٹ میچ سیریز جیت گئی ہے۔اس جیت سے سب کو یہی سمجھ آئی ہے کہ ہمارا کرکٹ بورڈ سب کام سفارش ہی سے کرتا ہے اور وہ ہمیشہ سے ٹیسٹ فارمیٹ والی سفارشی ٹیم ہی کو ون ڈے اور ٹی ٹونٹی کے طور پر کھلاتا رہا۔اور اگر انش قسمت سے ہمارا یہ تجزیہ غلط نکل آئے تو پھر اس کے معانی یہی نکلتے ہیں کہ آسٹریلین ٹیم پر کسی نے ہرانے کے لیے کالا جادو کر رکھا ہوگا۔وگرنہ کہاں یہ منہ اور کہاں مسور کی دال۔اسی مہینے شائد نیوزی لینڈ دودھ کا دودھ اور پانی کا پانی نہ کر دے اس لیے کرکٹ بورڈ کو چاہیے کہ دو چار کالے جادوگر اور ایک دو دعا گو بھی بورڈ میں بھرتی کر لے کہ مبادہ انش عادت

ہماری کرکٹ ٹیم پھر سے لڈو پر بنی سانپ سیڑھی والی گیم کے سبب سانپ کے منہ کا انتخاب نہ کر لے۔

انش موسم اس بار بجلی کی لوڈشیڈنگ ذرا کم ہوئی ہی تھی کہ حکومت نے یہ نوید دی ہے کہ اس بار گیس کی لوڈشیڈنگ معمول سے زیادہ ہوگی۔ سبحان اللہ۔ انش ہوس مال وزر سے پچھلی حکومتوں نے جان بوجھ کر زراعت، صنعت اور گھریلو ضروریات کو نظر انداز کر کے ملک کی قیمتی اور نہائت محدود دولت یعنی قدرتی گیس کو گاڑیوں میں جلانے کے جو اجازت نامے جاری کیے تھے اس کو موجودہ حکومت نے بھی جوں کا توں جاری رکھ کر عوام کو یہ پیغام دیا ہے کہ انش اصول سرمایہ داری و جاگیرداری، حکومت اور عوام دو مخالف سیاروں کی مخلوقات ہیں۔ اور ان دونوں کا واحد تعلق صرف الیکشن کے دنوں تک محدود رہے گا۔

پیتے ہیں لہو دیتے ہیں درس مساوات

آج ہمارا موڈ ہو رہا ہے کہ ذرا فلاسفرِ مشرق علامہ صاحب کے اُن افکار پر تنقیدی نظر ڈالیں۔ جس میں انہوں نے افرنگ کے بارے میں یوں کہا ہے کہ وہ کمزور اقوام کا لہو پی کر دوسروں کو مساوات کی تعلیم دیتے ہیں۔ ہمارے خیال میں ایسا ہرگز نہیں ہے۔ کیونکہ افرنگ نے تو لہو پینے میں ہمیشہ مساوات اور عدل ہی کو مقدم رکھا ہے۔ اگر مثال یوں لی جائے کہ جس طرح جسم کے لئے لہو ضروری ہے ایسے ہی قوموں کی ترقی کے لئے تیل ضروری ہے۔ تو افرنگ جونہی کمزور اقوام کا لہو یعنی تیل پینے کا عمل شروع کرتے ہیں تو آخر دم تک آپس میں ہمیشہ انصاف کے ساتھ برابر تیل بانٹ لیتے ہیں۔ ایک بار انہیں پتہ چل جائے کہ تیل کس ملک کے پاس ہے تو پھر" اتفاق میں برکت ہے" کے مصداق سب افرنگ متحد ہو جاتے ہیں لگڑ بگڑ کی طرح۔ اور جیسے یہ جانور شیر کی ہڈیاں تک چبا جاتا ہے اسی طرح عراق ہو یا لیبیا پورے کا پورا لہو انتہائی مساوات کے ساتھ آپس میں تقسیم کر کے پی جاتے ہیں۔ بلکہ بعد میں ہڈیاں بھی مساواتی عمل کے ذریعے چبا جاتے ہیں۔ اس لیے ان پر یہ الزام جچتا نہیں کہ وہ صرف دوسروں کو ہی مساوات کا درس دیتے ہیں۔

لہو پینے کے اس عمل کے پیچھے دراصل سارا ہاتھ مچھر کا ہے کہ جس سے ان دہشت گرد اقوام نے یہ گر سیکھا ہے۔ مچھر کو زندہ رہنے کے لئے لہو چاہئے ہوتا ہے چاہے وہ کالے کا ہو یا گورے کا۔ اسی طرح افرنگ کو صرف قدرتی دولت چاہئے۔ چاہے وہ وینز ویلا کے پاس ہو ،ایران، سعودی عرب وکویت کے پاس ہو یا مستقبل میں بلوچستان کے پاس۔ اس لحاظ سے دیکھا جائے تو ہمارا اصل دشمن تو مچھر ہی ٹھہرا جس نے گوروں کو یہ ترکیب سکھا رکھی ہے۔ یہ سبھی جانتے ہیں کہ ہم وزیر اعلیٰ جناب شہباز شریف کی قیادت میں ایک مچھر دشمن قوم واقع ہوئے ہیں بس مچھر نے آخر ہم سے کبھی نہ کبھی تو بدلہ لینا ہی ہے۔ آجکل تو وہ ڈینگی کی شکل میں لے رہا ہے۔ نہ جانے کب ہماری معدنی دولت تک بھی جا پہنچتا ہے؟ اللہ خیر کرے۔ ہمیں بھلا اس سے کیا لینا دینا؟ ہم تو آج پھر دھرنے میں شرکت کے لیے جا رہے ہیں۔

علامہ مرحوم کو چاہئے تھا کہ انصاف و مساوات پسند قوموں کے خلاف شعر بندی کرنے کی بجائے اصل ٹریز یعنی مچھر پر ہی طبع آزمائی فرماتے رہتے۔ اس طرح ہماری افرنگ سے دشمنی مزید گہری نہ ہوتی۔ لیکن ہمیں ابھی لقمان حکیم نے خبر دی ہے کہ علامہ صاحب نے مچھر کے بارے میں بھی لکھا تھا۔ لیکن انہوں نے مچھر کی مدح سرائی کی تھی کہ اس نے نمرود جیسے بد دماغ بادشاہ کی ناک میں دم کر دیا تھا۔ خیر اس نسخہ کیمیا کا بانی بھلے سے مچھر ہی ہو مگر جس نے بھی اس نسخہ پر عمل کیا ہے دھن دولت میں اس کی بلے بلے ہوگئی ہے۔ ذرا اندرون ملک نظر دوڑائیے۔ بھلے سے قومی سطح پر ہم نے شاید کسی کا لہو نہ پیا ہو۔ لیکن الحمداللہ ہماری عوام و قائدین نے تو طرح طرح کی مخلوقات کا خون پینے کی پریکٹس کی ہوئی ہے۔ بلکہ ہمیں تو لگتا ہے کہ ہمارے قائدین نے بھی افرنگ کی طرز پر عدل وانصاف کے ساتھ آپس میں مک مکا کر کے سبھی اداروں اور کارخانوں کا خون پی لیا ہے۔ ہمیں اس وقت کچھ قریب کی مثالیں یاد آ رہی ہیں۔ مثال کے طور

پر مچھر نے عوام کا خون چوسا ہے تو محترم شہباز شریف نے ڈینگی مچھر کا خون پی لیا ہے۔ بے نظیر نے اپنے والد کے ساتھیوں کا خون پیا تھا تو زرداری نے بینظیر کا خون پی کر بدلا چکا دیا۔ بگٹی نے دشمن بلوچوں کا خون کیا تو مشرف نے بگٹی کا خون جا چکھا۔ ذوالفقار علی بھٹو نے تعلیم وصنعت کا خون کیا تو ضیا الحق اس کا خون پی گئے۔ ضیاء نے اسلام کا خون بیچا تو ''محافظ اسلام'' امریکہ نے اس کا خون کر دیا۔ مشرف نے مجاہدین کشمیر کا خون کیا تو ق لیگ نے مشرف کا خون اپنے ذمے لے لیا۔ فضل الرحمان نے طالبان کا خون پیا تو عمران خان اس کا خون کر گئے۔ ایم کیو ایم نے جماعت اسلامی اور پی پی کا خون پیا تو اے این پی اور سنی تحریک نے روزانہ کی بنیاد پر دس بارہ خون کرنے شروع کر دیے۔ پختونوں نے تحریک پاکستان میں باچہ خان کے ارمانوں کا خون کیا تو اسفندیار نے کالا باغ ڈیم کا خون پی لیا۔ مزدور اگر اپنا خون پیتے تھے تو سرمایہ داروں نے بھی ان کی مشقت کم کرنے کے لیے ان کا بچا کھچا خون پی لیا۔ اسی طرز پر جاگیر داروں نے مزارعوں اور ہاریوں کا خون پیا ہے۔ اور ہم نے یہ سب کچھ دیکھ کر صرف اپنے خون کے گھونٹ ہی پیئے ہیں۔ ہاں اب ہمارے اور افرنگی قائدین کے خون پینے میں واحد فرق صرف یہی رہ گیا ہے کہ وہ دشمن کا خون اکٹھا کر کے آپس میں انصاف سے برابر بانٹتے ہیں۔ جبکہ ہم لہو تقسیم کرتے وقت مساوات کا خیال نہیں رکھتے۔

تیل کو لہو سمجھ کے پیا جائے یا پھر لہو کو تیل سمجھ کر نگا جائے یہ لگتا تو کوئی عالمی کھیل ہے۔ لیکن اخبارات میں ایک ایسے لوکل کھیل کا روزانہ ذکر ہوتا ہے جو لاہور کی سڑکوں، دوکانوں اور گھروں میں عرصہ ءدراز سے کھیلا جا رہا ہے۔ یہ ہے روزانہ لاہور میں دو کروڑ کے ڈاکوں کا کھیل۔ اب تو اخبارات نے اس خبر کو کوئی مستقل کالم سمجھ کر اپنے اندرونی صفحات پر مخصوص جگہ عنایت کر دی ہوئی ہے۔ یہ لوکل کھیل بھی عالمی کھیل سے کچھ مختلف نظر نہیں آتا۔ فرق محض یہ ہے کہ لاہور کی سڑک پر کھیلا جائے تو لوکل کھیل اور اگر بغداد یا بیت المقدس کی سڑکوں پر کھیلا جائے تو عالمی کھیل۔ آجکل بحیرہ ٔ بالٹک میں چین اور روس کی خفیہ آبدوزوں نے چکر کاٹنے شروع کر دیئے ہیں۔ معلوم نہیں ان کو سویڈن میں کونسی دولت نظر آ گئی ہے۔ بالکل ویسے ہی ڈاکو دن کے وقت لاہور کے پوش علاقوں کی ریکی کرتے ہیں۔ اور پھر اسلحہ کے زور پر لوگوں کے گھروں میں گھس کر زیور پیسہ لوٹ لیتے ہیں، راہ چلتی یا گھروں میں کھڑی گاڑیاں اور موٹر سائیکلیں لے اُڑتے ہیں نیز دوکانوں وغیرہ سے مال لوٹ لیتے ہیں۔ یہ سب ہمیں ایک ایسی فلم کی طرح دکھائی دیتا ہے جس کا شو روزانہ لاہور میں چلتا ہے۔ اس شو میں صرف زیادہ مال والے کسی کمزوری کے باعث لُٹتے ہیں۔ جیسے کہ عالمی کھیل کے منظر نامے میں تیل و دیگر معدنیات سے لدے ہوئے بظاہر کمزور ممالک لُٹتے ہیں۔

ہم سمجھ رہے تھے کہ دنیا کے چند طالع آزما ممالک ہی یہ کھیل کھیلتے ہیں لیکن در حقیقت ہر طاقتور کمزور کو کھائے چلا جا رہا ہے۔ بڑے ہی پرانے محاورے ہیں کہ ''جس کی لاٹھی اس کی بھینس''، یا ''سروائیول آف دی فٹسٹ'' یا ''پیر نیٹر ھے کہ مُکا''۔ ہر طاقتور کمزور کو کھا کر ہی طاقتور بنتا ہے۔ وگرنہ دنیا میں عدل ہوتا تو شاید سبھی برابر ہوتے؟ اس فلاسفی کے مطابق کچھ ممالک ایٹمی طاقت بن کر کمزور ممالک کو دھمکاتے ہیں۔ کسی نے بحری قزاقوں کے ذریعے مال لوٹا ہے۔ کسی نے سونے کی چڑیا جیسے ممالک میں تجارت کی آڑ میں مال لوٹا۔ تو کسی نے براہ راست حملہ کر کے ملک ہڑپ کر لئے۔ کسی نے جمہوریت کا شوشہ چھوڑ کر دوسروں کی گردن ناپی۔ کسی طرف سے حقوق انسانی و

حقوق نسواں کا پرچار کر کے نقب لگانے کی کوشش کی گئی۔اور کسی نے معاشی دیو بن کر پوری دنیا کو دبو چنے کا پروگرام بنا رکھا ہے۔لیکن ان سب مما لک نے اپنی قومی سطح پر ایسی پالیسیاں اپنا ئیں ہیں کہ دوسرے مما لک تو ان کے سامنے سرنگوں ہوتے چلے گئے مگر اپنے عوام سے دھوکہ نہ کیا گیا۔ ہاں ایک اپنا پیارا پاکستان ہے کہ جہاں ایک ہی ملک کے رہنماؤں نے اپنا پورا زور لگا کر ایسی پالیسیاں جنم دی ہیں کہ اپنے ہی ملک اور عوام کو کمزور کر دیا ہے لیکن بیرونی طاقتوں کے سامنے سرنگوں کر دیا ہے۔ کیا خیال ہے علامہ صاحب کا اس بارے؟

جمہوریت کا جنسی سفر

دنیا میں جنسی طور پر پھیلنے والی بہت سی بیماریاں ہیں جنہیں ایس ٹی ڈی یعنی ''سیکشولی ٹرانسمٹڈ ڈزیز'' کہا جاتا ہے۔مثال کے طور پر ایڈز۔ان بیماریوں میں جنسی اختلاط سے وائرس وغیرہ ایک سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتے ہیں۔پاکستان میں جمہوری رویوں کی پامالی نیز اصل جمہوریت کو خاندانوں میں قید رکھنے کی کامیاب کوششوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کچھ ستم ظریفوں نے حال ہی میں ایس ٹی ڈی میں جمہوریت کو بھی شامل کرلیا ہے۔کیونکہ ڈی سے اگر ڈزیز بنتی ہے تو ڈی سے ہی ڈیموکریسی بھی بنتی ہے۔بلکہ ڈی سے ڈی چوک بھی بنتا ہے جس کو بعض لوگ ابھی تک جمہوریت کی گارنٹی سمجھ رہے ہیں۔آیئے آپ کو اپنے دلچسپ ملک کی سیر کرائیں۔جہاں جنسی طور پر پھیلنے والی بیماریوں میں سے ایک ''جنسی جمہوریت'' بھی ہے۔اور جہاں چند خاندانوں نے سیاست کو اپنے گھر کی لونڈی کے طور پر پال رکھا ہے اور وقتاً فوقتاً ملک کے سیاسی نظام میں اپنے ''ذاتی طور پر پیدہ کردہ''جمہوری بچے یا کسی قریبی رشتہ دار کے ذاتی بچے یکے بعد دیگرے پھینکتے چلے جارہے ہیں۔

انکل بدروح جنسی جمہوریت کی اصطلاح سُن کر چونک پڑے ہیں اور پوچھ رہے ہیں کہ جنسی جمہوریت کیا کوئی مشغلہ ہے یا کاروبار؟

اب ہم انہیں کیا بتائیں کہ ایک خودساختہ جمہوری لیڈر جب اپنے بچوں کے اندر ہی جمہوریت تقسیم کردے گا تو کیا اسے ''جنسی طور پر پھیلائی گئی جمہوریت'' نہ کہیں گے؟

ہمارے ہاں جس طرح عدل ڈھونڈنا ہو تو ''ایوانِ عدل'' کی عمارت کے ماتھے پر لکھا دیکھ لیں۔اسلام کی تلاش ہو تو پاکستان کے صدر مقام ''اسلام آباد'' پر غور فرمائیں۔ویسے ہی اگر جمہوریت ملاحظہ کرنی ہو تو آمرانہ ذہن رکھنے والے خاندانی سیاستدانوں کے ان بچوں کو دیکھ لیں جو مغرب سے خصوصی تعلیم وتربیت لے غریب عوام کو مزید بے کس و مجبور کرنے کے لئے کمر کس رہے ہیں۔

تعلیم اور صحت کی طرح چونکہ سیاست بھی ایک کاروبار کی شکل اختیار کرچکی ہے اس لئے یہ ایک طرح کی جنگ ہے جس میں ''سب کچھ جائز'' سمجھا جاتا ہے۔اور یہاں تک بھی عوام کی آنکھوں میں دھول جھونک دی جاتی ہے کہ اگر اپنے تمام بچے مر بھی جائیں تو بیٹی کے بچوں کو بھی جانشین مقرر کیا جاسکتا ہے۔مزید براں یہ بھی کیا جاسکتا ہے کہ بیک وقت کئی بیٹے ،بیٹیاں اور بھتیجے بھانجے وغیرہ سیاسی دوکان پر بٹھا دیئے جاتے ہیں تاکہ اگر ایک دوپٹ بھی جائیں تو بھی حکومت اپنے ہی ہاتھ میں رہے۔اصول کو ''وصول'' کے معنوں میں رواج دے کر ''انتشار'' پیدا کرکے ''اقتدار'' اپنے ہی ہاتھ میں رکھا جاتا ہے نیز فساد کو ''مفاد'' کہہ کر ''ذاتی'' ہانڈی کو ''ملکی'' مصالحے کا تڑکا لگا دیا جاتا ہے۔پھر ''قرضہ'' سرمایہ کاری بن جاتا ہے اور ''عالمی قرض'' کو ''گرانٹ'' کہہ دیا جاتا ہے۔اوپر سے بھلا ہو میڈیا کا جس میں

اپنی اپنی قیمت وصول کرنے والے جغادری پہلوان تیار بیٹھے ہوتے ہیں۔ تا کہ ان تبدیل شدہ اصطلاحات کا اس قدر شور مچائیں کہ اَن پڑھوں کو یہ الفاظ سچ لگنے لگ جائیں اور ان کے ساتھ ساتھ عوام کے ٹھاٹھیں مارتے سمندر میں نمک جتنے باشعور لوگ بھی الجھن کا شکار ہو جائیں۔ نیز یہ معدودے چند انٹلیکچول اگر کبھی اپنا طوطی بلند کرنا بھی چاہیں تو نقار خانے میں شور مزید بلند کر دیا جائے تا کہ ان کی آواز بآسانی دفن کی جا سکے۔

اب تک ہمارے ''رہنماؤں'' نے جو ہمارا لہو چوسنا تھا چوس چکے لیکن ہمیں پھر بھی اس بات کا ادراک ہونا چاہیے کہ ان کے بچوں نے بھی سیاست کو کاروبار سمجھتے ہوئے رہا سہا لہو منافعے کے طور پر چوسنے کا پروگرام بنالیا ہے۔ ہر بڑی سیاسی پارٹی نے کوئی نہ کوئی ایسا بچہ جنم دے رکھا ہے کہ جو حریص وخونی نظروں سے ہمارے بچوں کو گھور رہا ہے۔ اور ہاتھ کے اشارے سے کہہ رہا ہے کہ ''بکرے کی ماں آخر کب تک خیر منائے گی؟''

ابھی کل کی بات ہے کہ ہم نے خلافت میں سے تقوی نکال کر وراثت ڈال دی تھی۔ جس سے بادشاہت نے جنم لے کر آہستہ آہستہ دین کی روح قبض کر لی اور آج دین نے مذہب کی شکل اختیار کر لی ہے۔ نقصان تو کوئی خاص نہیں ہوا سوائے اس کے کہ چند خاندانوں نے جی بھر کے دنیاوی دولت کے مزے لوٹ لیے مگر دیگر نوے فیصد مسلمان دنیا بھر میں ذلیل وخوار ہونے کے لیے چھوڑ دیے ہیں۔ نیز دنیا بھر سے اسلام بحیثیت ملکی نظام بالکل عنقا ہو گیا ہے۔ اسی کامیاب ماڈل کو عام پبلک تو شائد نہ سمجھ سکی ہو گی مگر ہمارے موجودہ حکمرانوں کے زرخیز دماغوں والے آباواجداد نے انگریز کی غلامی اختیار ہی اسی نکتہ نظر سے کی تھی کہ آج بھلے سے لوگ انہیں غدار یا ظالم ہی سمجھتے رہیں مگر انہیں برا سمجھنے والوں کی اگلی تمام نسلیں انکی آنے والی نسلوں کی غلام ہی رہیں گی۔ روئیں گی سر پیٹیں گی لیکن کر کچھ نہ سکیں گی۔ اور آج؟ آج وہی کچھ تو عملاً ہوا ہے۔ کم وبیش وہی مسلمانوں سے غداری کر کے اور انگریز کے کتے نہلانے والے ہی تو ہم جیسے ممالک کے حکمران بنے بیٹھے ہیں۔ فرق صرف طرزِ حکمرانی کا ہے۔ جب وائسرائے شپ مقبول تھی تو بھی یہی خاندان پیش پیش تھے۔ اور اگر آج جمہوریت سکہ رائج الوقت ہے تو پھر بھی گھوم پھر کر وہی۔ بس طاقت صرف جنسی حکمرانی کی ہے۔ یہ لہو پینے کا عمل ہے۔ ''جو بڑھ کے تھام لے مینا اسی کا ہے''۔

سوال ہے پیدا ہوتا ہے کہ اگر بےشعور عوام خود ہی جہالت کے اندھیرں میں ڈوب کر خرمستیاں کرنا چاہ رہی ہو تو کون اس کو کنارے پر لائے گا؟ یقیناً جنسی جمہورت والے تو کبھی ایسا نہ چاہیں گے کہ عوام جاگ جائے اور ان کا سیاسی کاروبار ٹھپ ہو جائے۔ لہٰذا ایک ہی طریقہ بچا ہے کہ عوام کی شمولیت والے اداروں کو پنپنے سے روک دیا جائے۔ تا کہ قوم غریب کی غریب ہی رہے اور سارا رس 'پولی ٹکس' یعنی رس چوسنے والے بہت سے کیڑے پی جائیں۔ حال ہی میں امریکہ میں چھپنے والی ایک کتاب کا کافی چرچا ہو رہا ہے۔ جس کا عنوان ہی یہ ہے کہ ''قومیں غریب کیوں رہ جاتی ہیں؟''۔ اس میں کامیاب اور ناکام قوموں کے سفر کے طریقہء کار پر بحث کرنے کے بعد مصنفین نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ کامیاب قوموں کا طرۂ امتیاز ''شمولیاتی اداروں یا انکلوسِو انسٹی ٹیوشنز'' کی بڑھوتری ہے مثلاً ایسے معاشی ادارے جن کا سفر گراس روٹ سطح سے اوپر کی طرف یوں جاری رہے کہ جہاں ان کو وسیع البنیاد سیاسی ادارے کنٹرول کر رہے ہوں یعنی

نجی سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی۔ اور ناکام قوموں کا طریقہ ءواردات یہ ہوتا ہے کہ وہ ''کشیدہ اداروں یا ایکسٹریکٹو انسٹی ٹیوشنز'' پر توجہ مرکوز رکھ کر معاشی اداروں کو ذاتی حیثیت سے چلاتے ہیں لیکن وصولیاں ریاست سے کرتے ہیں۔

اس قدر خشک اور بور سبق یاد رکھنے سے بہتر ہے کہ جس طرح بھی ہمارے ملک کی جنسی جمہوریت پروان چڑھ چکی ہے اسی کو مزید پانی دیں اور ووٹ ڈالتے وقت قطعاً پرواہ نہ کریں کہ سیاسی پارٹیاں خاندانی ہیں یا لسانی و مذہبی۔ وہ اپنے منشور پر عمل کرنے کے قابل ہیں بھی یا نہیں۔ ان کا ریکارڈ عام آدمی کو غربت کی مزید اتھاہ گہرایوں میں گرانے کا ہے یا مڈل کلاس کو وسعت دینے کا ہے۔ یہ تو لہو پینے کا ایک ایسا عمل ہے جو پورے انسانی گروہوں میں پھیل سا گیا ہے۔ آؤ ہم بھی قریب ترین کمزور کا لہو پینے کا کوئی حیلہ جلدی سے کرلیں وگرنہ ہمارا گرم خون ہم سے زیادہ طاقتور بس پی ہی لینے کو ہے۔

جیل سُسرال ہتھکڑی زیور

فرزندِ راولپنڈی اور عمران خان کے ''فصلی دوست'' شیخ رشید صاحب نے اگلے روز جوشِ خطابت میں فرمایا ہے کہ جیل میرا سُسرال ہے اور ہتھکڑی میرا زیور۔ اگر وہ اپنے اس بیان کا دھیان سے استعمال کرتے تو غالباً یوں کہتے کہ ''جیل اور ہتھکڑی میرا اوڑھنا بچھونا ہے'' اس طرح یقیناً ان کی مردانگی پر دھبہ لگنے کا اس طرح کا خدشہ نہ ہوتا جو اس بیان سے مترشح ہو رہا ہے۔ ان کے اس بیان کا حیاتیاتی یعنی بیالوجیکل جائزہ ان کو مرد کی بجائے عورت ثابت کر رہا ہے۔ کیونکہ ہمارے سماج میں سُسرال میں جا کر بہو ہی رہتی ہے۔ ابھی داماد کے رہنے کا زیادہ رواج نہیں پڑا ہے۔ نیز جہاں تک زیور کی بات ہے تو زیور بھی عورت ہی کے استعمال کی چیز سمجھی جاتی ہے اور اگر مرد غلطی سے یہ دعویٰ کر بھی دے کہ ہتھیار یا ہتھکڑی ہمارا زیور ہے تو یہ بذاتِ خود خالصتاً ''عورت پنا'' سمجھا جاتا ہے نیز بات بھی کچھ فلمی سی ہی لگتی ہے۔ اس طرح کا دعویٰ سنتے ہی قبل از وقت اندازہ ہو جاتا ہے کہ یہ مرد اگر عورت کی طرح زیورات سے مرصع ہونے پر یقین رکھتا ہے تو سمجھ لو کہ مارا جائے گا بے چارہ بیچ منجدھار کے، کیونکہ مردِ میدان زیور وغیرہ کا ذکر نہیں کرتے۔ ہمیں شیخ رشید کے اس زنانہ انداز پر زیادہ ہنسی نہیں آئی۔ لگتا ہے کہ اُن کا قصور کم ہے کیونکہ ان کی زندگی میں چونکہ عورت داخل نہیں ہو پائی اس لئے شاید وہ خود ہی عورت بن کر اس کمی کو پورا کرنا چاہ رہے ہوں گے۔

سیاست میں اشارے کنائے دراصل بہت چلتے ہیں۔ اس لئے عین ممکن ہے شیخ رشید صاحب اشارتاً عمران خان کو سمجھا رہے ہوں کہ جناب تیار رہئے کسی بھی وقت زیورات سے مرصع ہو کر سُسرال جانا پڑ سکتا ہے۔ کچھ اس طرز کی دھمکیاں خان صاحب کو وزیر اطلاعات پرویز رشید سے بھی مل رہی ہیں۔ اور اگر خدانخواستہ خان صاحب یا شیخ صاحب سسرال پہنچا دیئے گئے تو پھر ان کے سُسرالی رشتے دار دراصل پرویز رشید ہی بنتے ہیں۔ جو ابھی تک تو خان صاحب کو سُسرالی طرز کی دعوتیں دے رہے ہیں۔ لیکن وہاں پہنچتے ہی یہ نہ ہو کہ کہیں سالے والا کردار نبھانا شروع کر دیں۔ اب نہ تو فلم سٹار محمد علی دنیا میں رہے ہیں اور نہ نِنھا۔ اس لئے فلم ''سالا صاحب'' والے ایکشن مجبوراً پرویز رشید ہی کو دہرانے پڑ سکتے ہیں۔ مذکورہ فلم کا ایک مشہور ڈائیلاگ تھا کہ '' بندہ کتا بن جائے پر سالا نہ بنے'' یہ ننھے صاحب کی سُسرال پر ایک غیر اخلاقی اور شدید تنقید سمجھی جا سکتی ہے۔ مگر کسی بھی طور پر سالے کی توہین کر دینا یوں مناسب نہیں ہے۔ کیونکہ سالا ایک پاکیزہ اور جذباتی رشتہ ہوتا ہے جو یقیناً کتوں کے ہاں نہیں پایا جاتا۔

شیخ رشید صاحب چونکہ ذاتی سطح پر نکاح وغیرہ کی تہمت سے محروم ہی رہے ہیں اس لئے پاکستان میں ان کی سیاسی وراثت کا تو چانس نہیں

بن سکتا۔بس اب ان کے انفرادی وجود کا سیاسی طور پر زندہ رہنا بہت ضروری ہو گیا ہے اور وہ بھی صرف صاحبِ اقتدار کی حیثیت سے ہی۔وگرنہ وہ نہ ادھر کے رہیں گے اور نہ اُدھر کے۔اور انسانوں کے جنگل میں ناچتے بھی پھریں گے تو کون توجہ دے گا؟اب ہر دن اتوار تو نہیں ہوتا اور ہر دور جنرل مشرف کا بھی نہیں ہوتا۔

درمیان میں جس طرح ہڈی آسکتی ہے اسی طرح شریف برادران نے بھی ان کے کباب خاصے بے مزہ کئے ہوئے ہیں۔بہ امر مجبوری یہ بہر حال شیخ صاحب کا ایک سمجھدارانہ فیصلہ ہے کہ انہوں نے جناب عمران خان سے سیاسی عقد کر لیا ہے۔کیونکہ یہ ایک واحد راستہ رہ گیا ہے کہ وہ اپنی اکیلی سیاسی پارٹی کے اکیلے رُکن کی حیثیت سے اقتدار میں آجائیں۔ورنہ اچھی بھلی سیاسی پارٹیاں بھی مسلسل قلابازیاں کھانے اور ڈرامے بازیاں دکھانے کے باوجود اقتدار سے محروم رہتی ہیں۔یہ اچھا ہے کہ وہ اپنی پارٹی میں اکیلے ہی پائے جاتے ہیں۔ورنہ اگر خدانخواستہ ان کی پارٹی میں زیادہ لوگ غلطی سے آگئے تو ہوسکتا ہے کہ ان کے اپنے اندازِ گفتگو کے باعث اندرونِ جماعت ہی ان کے خلاف غدر مچ جائے۔عقد سے ایک بات یاد آگئی۔ایک عاشقِ تازہ کو بہ امر مجبوری دیارِ غیر جانا پڑ گیا۔خیر دل پر بھاری پتھر رکھ کر وہ روزانہ اپنی محبوبہ کو خط لکھنے لگ گیا کہ چلو ہاتھوں میں ہاتھ نہ سہی خطوں میں خط تو رہے گا۔کچھ عرصہ بعد محبوبہ نے عاشقِ نامراد کو یک طرفہ نوید سنائی کہ میں تو تمہارا انتظار کرنا چاہتی تھی لیکن تم نہ آئے تو مجبوراً میں نے روزانہ آنے والے ڈاکئے سے شادی کر لی ہے۔

عمران خان پچھلے برس دیارِ غیر میں قادری صاحب کی معیت میں جس توپ خانے سے ملے تھے اور بہت سارے وعدے وعید ہونے کے ساتھ ساتھ شیروانیاں تک سل گئی تھیں۔ان کے ساتھ ازاں بعد پیغام رسانی کا فریضہ جناب شیخ رشید نے برقرار رکھا تھا۔کیونکہ کئی پرتوں کے پیچھے مستور تو ہیں خصوصاً میڈیا کی ایکٹوزم والے ایام میں بے حجابانہ گھن گرج نہ سکتی ہونگی۔لہٰذا شیخ صاحب ہی ادھر کے پیغامات اُدھر لئے لئے پھرتے رہے ہوں گے۔پھر نہ جانے کیا ہوا؟روائتی عشق کی طرح دونوں طرف سے کچھ غلط فہمیوں نے جنم لیا ہوگا۔لہٰذا دویار اقتدار میں تو نہ آسکے لیکن پیغام رساں کا روز افزوں ملاقاتوں سے خان صاحب کی پارٹی سے سیاسی عقد ہو گیا۔اس پر پی ٹی آئی کے خیر خواہوں کو لازماً دھڑ کا لگا رہا ہوگا کہ جس طرح شیخ صاحب نے اپنے تعمیری بیانات سے آل پاکستان مسلم لیگ اور پھر لیگ کو شکست سے دوچار کیا ہے اس سے ڈر لگنے لگ گیا ہے کہ سو دنوں پر مشتمل ''ریزہ ریزہ دھرنا'' جس طرح ''قطرہ قطرہ قلزم'' نہیں بن پایا تو کہیں پی ٹی آئی کی ہوا بھی اکھڑنا شیخ صاحب ہی کے مبارک ہاتھوں سے نہ لکھا ہو؟ دیکھیں ناں!ہم سے سیانے خان صاحب ہیں،ان سے سیانے جہانگیر ترین،شاہ محمود قریشی اور شیخ رشید ہیں۔اور ان سب سے سیانے شریف برادران۔ان سے بھی عقلمند اور دور کی کوڑی لانے والے جناب حسن نثار ہیں۔اور ان کے بھی استاد اسٹیبلشمنٹ والوں کے درجنوں جاں نثار!ہم کہاں مشورہ دینے کے قابل ٹھہرے۔ہمیں تو خان صاحب کی ڈوبتی ساکھ میں شیخ کے سُسر ال اور زیورات کی کھنک بھی سنائی دے رہی ہے۔اب اوول کا ہیرو جانے یا دھرنے کے زیرو جانیں۔ہم کیا ہماری وقعت کیا؟ ہم نے تو تہیہ کر رکھا ہے کے ہم ملکی سیاست کو ٹی وی ڈرامہ سمجھ کے لطف اندوز ہوں گے۔صرف تفریحِ طبع اور وقت گزاری کے لیے۔ہمیں اس سے کیا سروکار کہ ڈرامہ نگار نے کیا لکھ رکھا ہے؟ ہدایت کار کس طرح کی اداکاری چاہ رہا ہے؟اداکار ترنم سے ڈائیلاگ جھاڑنے میں کس حد تک کامیاب رہے ہیں؟یا ناظرین کہاں تک معاملات کی تہہ تک

پہنچ پائے ہیں؟ ساہنوں کی؟ ہم تو شیخ صاحب کی آنیوں جانیوں سے اندازے لگاتے رہتے ہیں کہ توپچی کہاں ہیں اور توپوں کا رخ کس طرف ہے؟

برگر کراوڈ

30 نومبر کو بقول حکومت وقت اسلام آباد میں عمران خان نے برگر کراوڈ اکٹھا کر لیا تھا۔ ہم نے یہ خبر جب چائے پر اپنے ریٹائرڈ ایڈوائزر کو سنائی تو موصوف نے سادگی سے پوچھا کہ کیا عمران خان وہاں لوگوں کو برگر بھی کھلاتے ہیں؟ ہماری وضاحت پر کہ اس اصطلاح کا مطلب ہے کہ عمران خان کو پاکستان کی برگر کلاس یعنی طبقہ امراء کا نمائندہ ہونے کا طعنہ دیا گیا ہے۔ یعنی بالفاظ دیگر وہ جو ہزاروں لوگوں کا اجتماع اسلام آباد میں دیکھا گیا ہے۔ وہ دراصل پاکستان کے دس فی صد اشرافیہ کا تھا جو ماضی و حال کی تمام حکومتوں کا حصہ رہے ہیں۔ لیکن اب انہوں نے مستقبل میں بھی پاکستان کی حکومت پر قابض رہنے کے لئے عوام کے بدلتے تیور دیکھتے ہوئے پی ٹی آئی کو سپورٹ کرنے کا پروگرام بنالیا ہے۔

جب ہمارے سادہ دل لیکن ذہین ایڈوائزر طعنے کی گہرائی پا گئے تو فرمانے لگے کہ ایک لحاظ سے تو حکومت نے بظاہر عمران خان پر چوٹ کرنے کی کوشش کی ہے لیکن اس کو اگر بنظر غائر دیکھا جائے تو یہ چوٹ حکومت نے اپنی اور اپنی ''سہیلی'' اپوزیشن پارٹی پر بھی کر دی ہے۔ کیونکہ ن لیگ اور پی پی پی دونوں کی قیادت کا تعلق سو فی صد طبقہ اشرافیہ سے ہے۔ جبکہ ان کو غریب عوام اپنے ووٹ کا دھکا لگا کر ایوان حکومت میں جب پہنچاتی ہے تو بیچارے رہنما حواس باختہ ہو کر اسی عوام کے خون سے مزید برگر کلاس بن جاتے ہیں۔ اس تناظر میں دیکھا جائے تو معاملات مزید عیاں ہو جاتے ہیں۔ یعنی حکومت پر قبضہ ہمیشہ اشرافیہ کا رہتا ہے لیکن ان کے بے بس ووٹر یعنی غریب عوام تن کے کپڑے تلک گنوا کر یہی سمجھتی رہتی ہے کہ حکومت ان کی اپنی ہے۔

اس طرح اپنی پسندیدہ پارٹی کے حکومت میں آتے ہی وہ اپنے خالی پیٹ کا پورا زور لگا کر جب اس کے حق میں نعرے لگاتے ہیں تو چند برسوں کے اندر ہی اندر ان کا کلیجہ منہ کو آنے لگتا ہے۔ یہ محسوس کر کے کہ وہ تو پہلے سے بھی زیادہ غریب ہو چکے ہیں اور ان کے ''پسندیدہ'' رہنما پہلے سے زیادہ امیر ہو چکے ہیں، تو اس سے قبل کہ بھوکی عوام کا صبر چھلک پڑے، ایک نئی پارٹی یا کسی اور گھسی پٹی پارٹی کا کوئی نیا لیڈر اچانک اوپر سے کہیں ننگ دھڑنگ اور سادہ لوح عوام کے بیچوں بیچ چھلانگ لگا کے آن وارد ہوتا ہے اور نئے نعروں کا لولی پوپ بیچنا شروع کر دیتا ہے۔ اصل طاقت پھر امیر کے پاس لوٹ جاتی ہے اور پھر سیاست سیاست کے کھیل کا پانچ سالہ دور گزر جاتا ہے۔ لیڈر بے شک عوام کے بھرے جلسوں میں اپنا کوٹ اچھال اچھال کر یا پسینہ پونچھ کر ٹشو پیپر اچھال اچھال کر لوگوں کو دھوکہ دیتا رہے کہ یہ غریبوں کی حکومت ہے، یا آپ کی اپنی حکومت ہے، یا یہ عوامی حکومت ہے، لیکن درحقیقت وہ پہلے سے زیادہ امیر اور پہلے سے زیادہ طاقتور ہو چکا ہوتا ہے۔ اور نتیجے کے طور پر پہلے سے زیادہ کایاں، طالع آزما اور موروثی سیاست میں اپنے بچے داخل کر چکا ہوتا ہے۔ سیاست سے بدظن ایڈوائزر صاحب کے اس جوش کا صرف اتنا سا نقصان دیکھنے میں آیا کہ محض ان کی چائے ہی ٹھنڈی ہوئی لیکن ارد گرد

کسی کے چہرے پر جوں تک نہ رینگی۔

برگر کراوُڈ کہہ کر حکومت نے دراصل پی ٹی آئی کو یہ نوید سنائی ہے کہ اب آپ بھی حکومت حاصل کرنے والی سٹیج پر آ چکے ہیں۔ بالکل ویسے ہی جیسے 1970ء میں پیپلز پارٹی حکومت لے اڑی تھی۔ اور بالکل ویسے ہی جیسے 1990ء میں ن لیگ نے حکومت اچک لی تھی۔ حالانکہ بھٹو نے براہ راست غریبوں کو مخاطب کیا تھا اور اکٹھا بھی کر لیا تھا لیکن وہ خود بے حد امیر اور بہت بڑے جاگیردار تھے۔ لہذا وہ اور ان کے ساتھی امیر سے امیر تر مگر عوام غریب سے غریب تر ہوتی

چلی گئی۔ نواز شریف نے تو مخاطب ہی سرمایہ داروں کو کیا تھا۔ اس لیے اگر بعد میں سرمایہ داروں نے عوام کا لہو چوس بھی لیا ہو تو ن لیگ کا ذمہ اوس پوس۔ جس طرح دونوں پارٹیوں کی اعلیٰ قیادت میں نہ کوئی غریب تھا نہ ہے اور نہ ہوگا۔ اسی طرح مستقبل میں اگر پی ٹی آئی حکومت چھین پائی تو الحمدللہ اس کی اعلیٰ قیادت میں ایک شخص بھی غریب نہ ہوگا اور پھر قیادت کے تمام سرخیل امیر ہوتے چلے جائیں گے۔ طاقتور ہوتے چلے جائیں گے۔ اور جہاں تک غریب کے دن پھرنے کا تعلق ہے تو ان کے دن اس طرح پھریں گے کہ پہلے اگر کوارٹر میں رہائش پذیر تھے تو اب خیمے میں منتقل ہو چکے ہوں گے۔ پہلے اگر دن میں دو بار روکھی سوکھی روٹی کھاتے تھے تو اب دن بھر میں صرف ایک بار سوکھی روٹی پیاز کے ساتھ کھا لیں گے۔

یہ بدگمانیاں کیوں ہمارے دماغ میں در آئی ہیں؟ آیئے دیکھیں۔ پیپلز پارٹی کی ساری قیادت جاگیردار طبقے سے تعلق رکھتی ہے۔ ن لیگ کی ساری قیادت سرمایہ دار طبقے کی امین ہے۔ اور بقول حکومت پی ٹی آئی کی ساری اعلیٰ قیادت برگر فیملی یعنی اشرافیہ کی سرخیل ہے۔ اگر ان تینوں پارٹیوں کے اکابرین میں امارت مشترک ہے تو ان کے مجبور و مقہور ووٹروں میں غربت کا اشتراک ہے۔ بس اس حوالے سے پیپلز پارٹی کے بعد ن لیگ کی حکومت رہی ہے اور آئندہ یہ تاج پی ٹی آئی کے سر سجایا جا سکتا ہے۔

ہمارا ذاتی خیال بھی یہی ہے کہ ان تینوں پارٹیوں میں چونکہ بہت سی اقدار مشترک ہیں اس لئے ان کی منزلیں بھی مشترک ہیں۔ ہمارا خیال پی ٹی آئی میں عمران خان کی موجودگی کی وجہ سے تھوڑا سا مختلف ہے۔ اور وہ اس طرح کہ عمران خان کو جیسے پی ٹی آئی کسی اور قوت نے بنا کر تھمائی ہے۔ تاکہ شراب کی پرانی بوتل میں عمران خان کی پرکشش شخصیت کا لیبل لگا کر اس کو سب طبقات میں پذیرائی مل سکے۔ اور جونہی اس سکیم کے ساتھ پی ٹی آئی اقتدار میں آ جائے تو

پھر عمران خان کو اس طرح پسِ پردہ کر دیا جائے۔ جیسے قائداعظم کو کر دیا گیا تھا۔ یا پھر زرداری خاندان نے بھٹو خاندان کو کر دیا ہے۔

اگر قارئین کو ہماری بات کا یقین نہ آئے تو عمران خان، نواز شریف اور آصف زرداری کے جلو میں ذرا دائیں بائیں نظریں دوڑا کے دیکھیں۔ وہاں جاگیردار بھی کھڑے نظر آئیں گے سرمایہ دار بھی دکھائی دیں گے۔ اور اگر نظر نہیں آئے گا تو وہ یقیناً ''عام آدمی'' ہوگا۔ عام آدمی کو ان سب نے محض ووٹ لینے کے لیے رکھا ہوا ہے۔

ساہنوں کی؟

کسی سیانے نے ''کی ٹوسکسیس'' یعنی کامیابی کی بہترین ''کی یا چابی'' میں سے جو سب سے اچھی چابی بتائی ہے وہ ہے، ساہنوں ''کی''۔یعنی یہ وہ چابی ہے جو کامیابی کی طرف کھلنے والے ہر دروازے کو لگ جاتی ہے۔بقول شفیق الرحمان کہ ''دنیا میں جو بھی کچھ ہور ہا ہے کوئی ہماری مرضی سے یا ہم سے پوچھ کر تھوڑا ہی ہور ہا ہے'' لہٰذا ''ساہنوں کی؟''۔بے شمار
مصیبتیں اگر دائیں بائیں سے چھلک چھلک کے حملہ آور ہور ہی ہوں اور ذہنی تناؤ میں اضافہ کرتی چلی جا رہی ہوں تو اس دلدل سے نکلنے کا بہترین راستہ یہ ہے کہ ''ساہنوں کی؟'' کہہ کر نوے فیصد پریشانیوں سے چھٹکارا حاصل کر لیں۔ ہمارے ساتھ کچھ ذاتی اور کچھ عالمی مشکلات ہمہ وقت چمٹی رہتی ہیں۔اگر ہم ان سب کے اثرات قبول کرتے چلے جائیں تو پتہ چلے گا کہ ہم نے محض اپنا خون ہی جلایا ہے جبکہ ہمارے قیمتی خون جلانے کا کسی پر رتی بھر اثر بھی نہیں ہوا۔ وجہ یہ کہ ان مسائل کے حل کی کنجی یا ریموٹ کنٹرول کسی اور کے پاس تھا۔ پہلے ذرا عالمی مسائل پر نظر ڈالتے ہیں۔مثلاً دنیا بھر کے دھوئیں کے مرغولوں نے اگر اوزون کی تہہ چھیل کر رکھ دی ہے تو کیا ہماری مرضی سے چھیلی ہے؟لہٰذا ''ساہنوں کی؟''سمجھ بوجھ والے لوگ جانیں یا ماحولیات کا دلدر پال کر مخولی باتیں کرنے والے سائنسدان جانیں تو جانیں ''ساہنوں کی؟''۔اگر پاکستان نے چھ سو میل تک مار کرنے والا میزائل بنا لیا ہے تو ''ساہنوں کی؟''۔ہم نے کون سا میزائل نہ چلنے کی صورت میں اسے پنکچر لگانے ہیں؟اگر جواب میں ''بھارت نے فضا میں جاسوسی سیارے چھوڑ دیئے ہیں تو ''ساہنوں کی؟''ان سیاروں سے کون سا ہم نے ان گڈیوں کے پیچے لڑانے ہیں جن پر پنجاب حکومت نے پہلے ہی پابندی عائد کر رکھی ہے۔اب کچھ ذاتی مثالیں ملاحظہ کریں۔اگر گھر والے پی ٹی آئی کو پسند کرنے لگ گئے ہیں تو ''ساہنوں کی؟''۔ پی ٹی آئی پٹ گئی تو ہم دانشور کہلائیں گے۔اور اگر بازی لے گئی تو ہم گھر والوں کے ساتھ۔ایسے ہی اگر دفتر والی خاتون ہمارے علاوہ کسی اور کو بھی دیکھ کے مسکراتی ہے تو ''ساہنوں کی؟'' کیونکہ وہ بیچاری تو اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داری نبھاہ رہی ہے۔ ہماری سوچوں کو اگر کھوتا کھا گیا ہے تو اس بھلی مانس کا کیا قصور؟۔اسی طرح اگر ہمارا ہاکر ہمارے دفتر روانہ ہونے کے بعد گھر میں اخبار پھینکتا ہے تو ''ساہنوں کی؟''۔ہم نے کونسا وقت پر اخبار پڑھ کر وزیروں یا ڈاکوؤں کو نکیل ڈال
لینا تھی؟۔

ہمیں یاد پڑتا ہے کہ کوئی بائیس برس قبل ہم

جب یورپ سے ڈاکٹریٹ لے کر لوٹے تو ہم نے بہن بھائیوں کو بات بات پر "ساہنوں کی؟" کہنا شروع کر دیا۔ بڑی بہن ظالم کی دور اندیش تھیں تاڑ گئیں کہ ہم کامیابی کے نشے میں چور ہیں اور ڈھکے چھپے الفاظ میں یہ پیغام دے رہے ہیں کہ "تم سب جاؤ بھاڑ میں۔ ساہنوں کی؟۔ آج وقت کے جبر نے اس دوری پر بیٹھ کر ہمیں احساس دلایا ہے کہ بہن بھائیوں کی مخاصمانہ "شفقت" کے پیچھے حقیقتاً ہماری ہی "ٹچکریں" شامل حال تھیں۔ وگرنہ آج وہ ہم سے اتنے دور نہ ہوتے۔ اب معلوم نہیں کہ بہن بھائیوں کے مسائل سے چھٹکارا ہمیں اس کامیاب چابی نے عطا کیا ہے؟ یا پھر اُن سب کا ہم جیسے شیطان سے چھٹکارا اُن کی "ساہنوں کی؟" جیسی حکمتِ عملی کا شاخسانہ تھا؟ اب تو ہم محض یہ نغمہ ہی گنگنا سکتے ہیں کہ "ہم سے آیا نہ گیا۔ ان سے بُلایا نہ گیا۔ فاصلہ پیار میں دونوں سے مٹایا نہ گیا"۔

یہ "ساہنوں کی؟" والے رویئے سے کل البتہ ہمیں ذرا سی شرمندگی بھی محسوس ہوئی جب ہم نے تعریف طلب نگاہوں سے دوستوں کی محفل میں یہ اعلان کیا کہ ہمارے گھر میں پچھلے سترہ برس سے ٹی وی آن نہیں کیا گیا۔ جس پر کچھ دوستوں نے ہمیں چڑانے کے لیے ہمارا ہی ایجاد کردہ نعرہ ہمیں واپس لوٹا دیا، کورس کی شکل میں یہ کہہ کر کہ "ساہنوں کی؟"۔ دوسری شرمندگی اس وقت ہوئی جب آج بھائی دفتر میں کسی کام سے ہمیں ملنے آئے اور بیٹھتے ہی استفسار کیا کہ عمران خان کے "ملک بند" کرنے کے سلسلے میں آج فیصل آباد میں کیا ہو رہا ہے؟۔ ہم نے لاپرواہی سے جواب دیا کہ "ساہنوں کی؟"۔ یار کل کے اخبار میں پڑھ لیں گے۔ لیکن انہوں نے وائی فائی کا پاس ورڈ زبردستی لے کر "فیس بک" کھول لی اور پھر ہولناک خبروں کا

سلسلہ وکھری ٹائپ کے کھرے سچ سنانے کے انداز میں چلا دیا۔ ہم نے بھی ہر خبر پر "ساہنوں کی؟" کی رٹ لگائے رکھی لیکن مجال ہے انہوں نے "کامیابی کی چابی" یعنی ساہنوں "کی" کو ذرا سی بھی وقعت دی ہو۔ ہر خبر وہ یوں سناتے رہے کہ جیسے اس کے بعد مارشل لاء کی نوید دینے والے ہوں۔ بالآخر ہماری "ساہنوں کی؟" کام آ گئی اور ان کے منہ سے بھی نکل ہی گیا کہ چل یار اگر فیصل آباد میں ایک دو افراد مر بھی گئے ہیں تو ماڈل ٹاؤن کے چودہ مردوں نے کون سا شہباز شریف کے کانوں کے اوپر جوؤں کو ریمپ واک کرادی تھی کہ جن کے رینگنے سے پنجاب حکومت کے افسران بالا کو بھی خارش کا عذاب سہنا پڑا ہوگا؟

آج جو بھی کامیاب لوگ ہمارے حکمران بنے بیٹھے ہیں وہ درحقیقت اسی کامیابی کی "چابی یعنی کی" کا عملی طور پر بھرپور استعمال کرتے ہیں۔ چند شاہکار ملاحظہ کریں۔ تھر میں دھڑا دھڑ بچے غذائی کمی کے باعث مرتے چلے جا رہے۔ جواب آتا ہے کہ "ساہنوں کی؟ یہ بھوک سے تھوڑا مر رہے ہیں دراصل ان میں غربت کے باعث کیک خریدنے کی سکت نہیں رہی اس لئے مر رہے ہیں"۔ بھارت سرحدوں پر مسلسل جارحیت کر رہا ہے۔ "ساہنوں کی؟ کیا عوام کو علم نہیں کہ بھارتی انڈسٹری میں ہمارا اجواربوں روپیہ لگا ہوا ہے ہم نے بھارت کو جواب دے کر اس کا کریا کرم کرانا ہے کیا؟"۔ گھروں اور فیکٹریوں میں اس سال گیس کی شدید لوڈشیڈنگ ہوگی۔ "ساہنوں کی؟ پیپلز پارٹی کی حکومت نے کمیشن کھانے کے لئے گاڑیوں میں سی این جی چلانے کی اجازت ہی کیوں دی تھی۔ کیا انہیں معلوم نہیں تھا کہ گیس کے ملکی ذخائر اختتام پذیر ہیں؟ نیز ہمارے باورچی خانے میں تو گیس کم نہیں ہوئی۔ یہ عوام کے باورچی خانوں میں کام کرنے والی عورتوں اور فیکٹریوں سے بے روزگار ہونے والے مزدوروں کی ہماری حکومت کے خلاف ملی بھگت ہے"۔ لاہور میں روزانہ

دو کروڑ کے ڈاکے پڑتے ہیں۔ ''ساہنوں کی؟ اخبار والے جھوٹ لکھتے ہیں ابھی کل ہی ہمارے ڈاکوؤں نے ہمیں حساب دیتے ہوئے بتلا یا ہے کہ بڑی مشکل سے ڈیڑھ پونے دو کروڑ روزانہ بن رہا ہے''۔ عمران خان ملک بند کرنے جا رہے ہیں۔ ''ساہنوں کی؟ ہم اور ہمارے بچے ہیلی کوپٹر سے گھر چلے جایا کریں گے۔ افسوس صرف یہ کہ منگلا بند، تربیلا بند، بجلی بند، گیس بند کے بعد ''پاکستان بند'' کا تحفہ ہم نے دینا تھا مگر یہ کریڈیٹ عمران خان لے اُڑے ہیں''۔ آئی ڈی پیز کھلے آسمان تلے سردیاں گزار رہے ہیں۔ ''ساہنوں کی؟ ہمیں مخالفین سے یہ شکایت ہے کہ اگر اٹھارہ کروڑ لوگ بند کمروں میں رہ کر آکسیجن اور وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہو رہے ہیں تو کم از کم آئی ڈی پیز کو اگر اللہ نے ان بیماریوں سے بچنے کا موقع دے ہی دیا ہے تو اتنا شور مچانے کی کیا ضرورت ہے''۔ وعلیٰ ہذا القیاس۔

ہم ''ساہنوں کی؟'' کی اور بھی بہت ساری کامیابیوں کے گواہ ہیں۔ مثلاً آج شام مشاعرے میں کسی شاعر نے خوبصورت شعر پڑھا کہ ''میں اپنی مٹی خود گوندلایا ہوں۔ اب تم بنالو کوئی کھلونا اپنی مرضی کا''۔ تو ہمارے منہ سے داد کی بجائے نکل گیا ''ساہنوں کی؟'' اس پر سامعین کو ہنسی کا دورہ جو پڑا تو شاعر صاحب یہ جا وہ جا۔ کل سراج الحق صاحب کی بات پر بھی ہمارے منہ سے یہی والے الفاظ نکل گئے جب انہوں نے عوام اور حکمرانوں کو یہ کہہ کر ڈرایا کہ ''پاکستان کی بقا اسلامی نظام میں ہے''۔ بلکہ سبھی ڈر گئے ہوں گے یہ قیاس کر کے کہ وہ بقا والا اسلامی نظام صرف جماعت ہی کے قبضہ میں ہے۔ اس ''ساہنوں کی؟'' والی بے حسی پر بیگم صاحبہ نے ناک بھوں چڑھا کے ہمیں متنبع کیا کہ خدا کا خوف کریں آپ بھی تو مسلمان ہیں۔ ہم نے اس پر بھی جب ''ساہنوں کی؟'' کا تڑکا لگا کر جان چھڑانے کی کوشش کی تو بیگم نے بھی کوسنے والے انداز میں بآوازِ بلند یہ کہہ دیا کہ ''ساہنوں کی؟ آپے اللہ وِخ لے گا''۔ قارئین اب آپ ہی ہمیں بتلائیں کہ ''ساہنوں کی؟'' کہہ کر ہم اگر وقت کے جبر کا مقابلہ نہ کریں تو کیا ہم اس شعر کی مانند نہ ہو جائیں گے؟

کوئی آہ بھی کرے تو روتے ہیں ہم امیر
سارے جہاں کا درد ہمارے جگر میں ہے

فکرِ سلطان

سُسرال سے چترال تک

ہمیں کمپنی کی جانب سے چترال جانے کا حکم ہوا تو جیسے رونگٹے سے کھڑے ہو گئے۔ نہ جانے کیوں خوف سا پیدا ہو گیا کہ اللہ میاں کے پچھواڑے جا کر کوئی لوٹا ہے بھلا۔ رہ رہ کر فیض کے ایک خوبصورت شعر کی پیروڈی ہمارے ذہن میں رینگنے لگی۔

جو کوئے سسرال سے نکلے
تو سوئے چترال چلے

مرتے کیا نہ کرتے۔ تیاری پکڑلی۔ سسرالیوں نے ایک الوداعی کھانا بھی دے ڈالا۔ ہم کھانے کے دوران ہر برتن اور ارد گرد کی چیزوں کو یوں دیکھتے رہے کہ جیسے آخری بار دیکھ رہے ہوں۔ بیگم کو مدتوں بعد ذرا غور سے دیکھ کر سوچا کہ ہمارے بعد اس بے چاری کا کیا بنے گا؟ دفعتاً چھوٹی بیٹی بھاگتی ہوئے پاس سے گزری تو ہم نے بے خیالی میں لپک کر اس کو سینے سے لگا کر یوں بوسے لئے کہ شاید یہ موقع پھر نصیب میں ہو کہ نہ ہو۔

اگلے روز دفتر سے چھٹی لے لی تا کہ کچھ تیاری کر لی جائے۔ بہت سے کام سمیٹنے میں وقت لگ گیا۔ دل میں یہی خیال جاگزین رہا کہ ان سب چیزوں کی اہمیت تو ہمارے دم سے ہی ہے۔ بعد میں سبھی کے لئے ہماری وہ تمام چیزیں بے کار ہو جائیں گی جن کی نسبت محض ہم سے ہی ہے۔ ایک دفعہ تو خیال گزرا کے بیٹے کو لیپ ٹاپ میں موجود اپنی سب سے خُفیہ مالیاتی فائل کا پاس ورڈ بتادیں اور تاکید کردیں کہ جن جن سے پیسہ لینا ہے اُن سب کو معاف کر دینا اور جن جن کا دینا ہے ان کو فوراً لوٹا دینا۔

روانگی سے ایک شام قبل گھر میں بیٹا سفر کا سامان اکٹھا کر رہا تھا قریب سے بیگم گزریں تو انہوں نے نہایت نرمی سے چائے کا پوچھا۔ ہمارا دل بھر آیا کہ شاید ان کو بھی ہماری واپسی کی اُمید نہیں رہی۔ اس خیال نے چترال کے سفر کا خوف دُگنا کر دیا اور ہمیں یقین سا ہونے لگا کہ ہمارے اردگرد لوگوں کو بھی ہمارے چل چلاؤ کا پتہ چل گیا ہے۔ بڑی بیٹی کئی دنوں سے یونیورسٹی میں خرچے گئے تین ہزار کا مطالبہ کر رہی تھی۔ بٹوے میں موجود رقم پُرنم آنکھوں سے اس کے حوالے کر دی۔ اس نے بھی شاید زندگی میں پہلی بار شکریہ کا لفظ بولا تو ہمیں یوں لگا کہ یہ اس نے ہم سے آخری دفعہ بولا ہے۔

رات بارہ بجے کے لگ بھگ بال کالے کئے یہ سوچ کر کہ جب تک دم ہے ذوالفقار علی بھٹو کی طرح جوان نظر آئیں۔ شائد خواہش یہ رہی ہوگی کہ اگر چترالی راستوں میں کھو کر واپس نہ آسکے اور کہیں اور جا پہنچے تو لوگ یہی سمجھتے رہیں کہ ابھی ڈاکٹر بیچارے کی عمر ہی کیا تھی؟ نیند بھی کیا ظالم چیز ہے کہ اپنے لاہور والے گھر کی آخری رات (سفر کے حوالے سے) میں بھی آدھمکی اور بقول بیگم ہم نے خراٹے بھی

خوب لئے تھے۔ صبح ساڑھے سات بجے ڈرائیور کا فون آیا تو دل سے گہری خواہش ابھری کہ شاید ظالم یہی کہہ دے کہ صاحب دورہ کینسل ہوگیا ہے۔ مگر وہ بھی دشمن جان وقت پر آن حاضر ہوا۔ آخر کار ڈگمگاتے قدموں اور سہمی سہمی سی خاموشی سے پشاور کی جانب عازمِ سفر ہوئے۔ زبردست گاڑی اور خنک ماحول۔ اس پر مستزاد موٹروے کا سفر اور ایک خاتون سوشیالوجسٹ کا ساتھ۔ لیکن ہمیں یہ سب چاشنیاں بھی اب پھیکی پھیکی سی لگ رہی تھیں۔ اسی شش وپنج میں ہم پشاور بھی جا پہنچے مگر خواہش یہی رہی کہ چترال نہ ہی جائیں تو بہتر ہو۔ اور کوئی بہانہ ایسا بن جائے کہ ہمیں واپس بیگم اور سسرال کے قدموں میں حاضر ہونے کا موقع مل جائے۔ خیر اگلے دن صبح ہی صبح دل میں ماتم کرتے چترال کی جانب آخر چل ہی پڑے اور وہی ہوا جس کا ڈر تھا۔ پہلے اپر دیر ایک تیز ندی کے اوپر کچے پُل میں گاڑی جا دھنسی۔ بُرا ہو بے شمار گاڑیوں کے بے شمار ڈرائیوروں کا کہ لمبی لائن بچانے کی خاطر سب ہماری مدد کو آدھمکے۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے کوئی درجن بھرے زیادہ پٹھانوں نے ہماری نئی نویلی ڈبل کیبن کو یوں نکال باہر کیا جیسے مکھن سے بال نکالتے ہیں۔ تھوڑی ہی دیر بعد ایک اور مصیبت سے پالا آن پڑا۔ لواری ٹنل کے سامنے رُکی گاڑیوں کا سیلاب ایک خطرہ بن کر ابھرا۔ ہم بھی انتظار کی لائن میں لگ گئے جو نو گھنٹے تک پھیل کر ہمارے سابقہ خدشوں کو سچ ثابت کرتا رہا۔ ہم Omens یعنی کشف کے معاملات میں گو کہ کمزور ہو چکے ہیں لیکن لواری ٹنل کے منہ پر نو گھنٹے کے انتظار نے ہمیں یہ سوچنے پر مجبور کر دیا کہ اب بھی بہتری اسی میں ہے کہ واپس چل کر سسرال کے قدموں میں زندگی بسر کرلی جائے۔ لیکن ہمسفر خاتون کے صبر وتحمل سے سیٹ میں دھنسے رہنے اور بغیر آہ وبکا کئے ثابت قدمی نے ہمیں خاصہ شرمندہ کیے رکھا۔ کئی بار سوچا کہ موت سے بچنے کے لئے تھوڑی سی بے شرمی کر ہی لی جائے۔ لیکن پھر خیال آتا کہ آدھے سے زائد سفر کر چکنے بعد تو کوئی بہانہ اب واپس جانے کا چچتا نہیں۔

رات ڈھائی بجے چترال پہنچ کر نواب آف چترال کے ہوٹل میں جھپاک سے بستر کی پناہوں میں چلے گئے۔ اگلی صبح سورج کی اولین کرنوں نے جب ترچمیر کی برفپوش خوبصورت چوٹی کو پہلے سنہری اور پھر چمکدار سفید بنا دیا تو ہمیں پہلی بار خوشی ہوئی کہ چلو اگر یہاں موت آبھی گئی تو جنت ہی میں رہیں گے۔ چند لمحوں کے لئے اپنی قبل از چترالی زندگی کے بعد ترچمیری جنت کے حوالے کئے جانے پر حیرت ضرور ہوئی۔ لیکن اس وقت سارے وسوسے ایک گہری خوشی میں ڈھل گئے۔ جب ایک تیکھے نقوش والی انتہائی حسین چترالی بچی سکول یونیفارم میں پاس سے گزری۔ ایک لمحے کے لیے اُس کی گہری نیل جھیل جیسی آنکھوں کی گہرائی میں ہم نے ڈبکی کھائی تو پھر ذرا سنبھل کر کھڑے ہوگئے۔ گمان گزرا کہ ہم واقعی جنت میں پہنچ چکے ہیں۔ اور بس ان بچیوں کے بعد وعدے والی حوریں بس کسی بھی لمحے آنے والی ہیں۔ ہم نے تیاری کے طور پر اپنی عینک صاف کی، مصنوعی لٹوں کو ترتیب دی، کالی شرٹ کے بازو پر لگی مٹی جھاڑی، بوٹوں کو ٹشو پیپر سے صاف کیا اور اس امید سے دوبارہ برفانی چوٹی پر نظریں گاڑھ لیں کہ بس کسی بھی لمحے وہاں سے دودھ کی نہریں، پریوں کی قطاریں اور تر وتازہ میوے برامد ہونے ہی والے ہیں۔

ہماری گاڑی ناہموار پہاڑی راستوں پر پھدکتی رہی۔ ہم جنت کے باغات اور اس کے حُسن میں کھوئے جاتے رہے۔ ندی نالوں کے شور اور دریا کی ناگن جیسی چال کو لمحہ بہ لمحہ سینکڑوں تصویروں کی شکل میں کیمرے کی سکرین پر ریکارڈ کرتے رہے۔ کبھی درختوں کی لمبائی

کے حُسن میں ،گُر جاتے ،کبھی نیلے پانی والے دریا کی لہروں کی دلفریبی میں کھو جاتے ،کبھی راہ چلتی حسین بچیوں کی ماؤں کے حُسن کا اندازہ لگانے کی ناکام کوشش کرتے رہتے۔اور کبھی یہ سوچ کر دل مسوس لیتے کہ جوانی میں یہاں کیوں نہ آئے اور یہیں کے کیوں نہ ہو رہے؟

احمد ندیم قاسمی کا مصرعہ لبوں پر پھیلتا رہا کہ "حُسنِ انساں سے نکلوں تو وہاں تک دیکھوں" مرد بھی بیچارا کتنا لاچار اور مجبور ہے۔اپنی خواہشات کے ہاتھوں مجبور ہے۔اسے ہر حُسن سے افضل جو حُسن لگتا ہے وہ اسکے لئے جنس مخالف کا حُسن ہے۔پر یوں جیسے نقوش پر فدا ہوتے ہوئے یہ بھی نہیں دیکھتا کہ اس کی اپنی شکل کسی بھدے سے جن سے قطعاً مختلف نہیں۔

"مگر دل ہے کہ مانتا ہی نہیں"۔اب ہم چترال میں یوں کھو چلے تھے کہ جیسے سُسرال والے سب سو گئے ہوں۔اب چترال کا جادو سسرال کی محبتوں کے سر چڑھ کر بول رہا تھا۔

سوچتا ہوں کہ دنیا میں بھی اگر یہ انسان اس دنیا کو سسرال اور اگلے جہان کو چترال سمجھ لے۔اور جانے سے نہ ڈرے۔تو بات کچھ کچھ سمجھ میں آنے لگ جاتی ہے۔اگر ایک دفعہ ایسا کر کے دیکھ لے۔تو یقین کریں پھر دوبارہ سسرال آنے کا کبھی بھی نہ سوچے۔مثبت نکتہءنگاہ سے دیکھیں تو اسی کو شائد انسان کی افتادِ طبعی سمجھا جاتا ہے۔جب تک وہ سسرال میں رہتا ہے تو چترال جانے سے ڈرتا رہتا ہے۔اور اگر چترال چلا جائے تو پھر وہاں سے واپس آنے کو اس کا دل نہیں چاہتا۔

جذباتی لوگ

ایک بار ہم نے ازراہ تفنن کہا کہ مشتاق احمد یوسفی ہمارے گھر نہیں آسکتے کیونکہ انہوں نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ انہیں تین چیزوں سے
سخت نفرت ہے یعنی جذباتی مرد، غیر جذباتی
عورت اور کافی۔ اور خوش قسمتی سے یہ تینوں چیزیں ہمارے ہاں عام ہیں۔ ہم ایک جذباتی قوم ہونے کے ناطے سے خود کو بڑے فخر سے محبِ وطن پاکستانی سمجھتے ہیں۔ کیونکہ ہم جیسے لوگوں سے مل کر ہی ہماری قوم بنی ہے۔ ہم نے کئی بار پوری کی پوری قوم کو جذباتی ہوتے دیکھا ہے۔ اور پھر نتیجے کے طور پر اجتماعی سزائیں بھی بھگتتے دیکھا ہے۔ لیکن ہماری طرح کئی ایسے مواقع پر بھی قوم نے جذبات دکھا دیئے جن پر جذباتی ہونے کی قطعاً ضرورت نہ تھی۔ اور اکثر اوقات ہم نے پوری قوم کو ان معاملات پر سوتے یا خاموش دیکھا ہے کہ جہاں بولنے کا موقع تھا۔

''گر گئے سجدے میں جب وقت قیام آیا''

آیئے چند مثالیں دیکھیں۔ ایک بار ہم ٹی ٹونٹی کے فائنل میں بھارت سے ہار گئے۔ ساری قوم جذباتی ہوگئی۔ کچھ جذباتی تماشائی تو آپس میں بھڑ بھی گئے۔ کئی ایک نے اپنے ٹی وی توڑ دیئے اور کئی کمزور دل ہسپتال پہنچ گئے۔ اس پر ہمیں اپنے سکول کے ایک کلاس فیلو مسٹر غلام رسول یاد آگئے۔ جنکو بے حد جذباتی تقاریر کرنے کی بنا پر سکول بھر میں ''جذباتی صاحب'' کے لقب سے یاد کیا جاتا تھا۔ ایک بار انہوں نے بھٹو صاحب کے حق میں اس قدر دھواں دار تقریر فرمائی کہ حاضرین میں سے بہت سوں نے ان کو آڑھے ہاتھوں لیا اور بیچارے کئی روز اپنا انگ انگ ٹکور کراتے رہے۔ ہمارا بھی جی چاہا کہ میچ ہارنے کے بعد والی ان حرکات کے بعد اس جذباتی قوم کے ساتھ بھی جذباتی صاحب جیسا سلوک کیا جائے تو کیسا رہے؟

ایک بار ایسا ہوا کہ خانہ کعبہ پر قبضے کا سنتے ہی پوری قوم پھر جذباتی ہوگئی۔ اور لاہور میں امریکن سنٹر کو آگ لگا دی۔ جس پر امریکہ نے پاکستان کی امداد بند کردی۔ معلوم نہیں کس نے انہیں جذباتی کردیا تھا۔ حالانکہ سوچنے کی بات تھی کہ امریکنوں کا قبضہ ایک شاہی خاندان پر ہے۔ اس شاہی خاندان کا قبضہ پورے ملک پر اور ملک کا قبضہ خانہ کعبہ پر۔ لہٰذا امریکن سنٹر کو
آگ لگانا محض سیاسی تماشہ ہوسکتا ہے یا پھر خود امریکی شوشہ۔ البتہ سزا یہ ملی کہ امریکہ کو پاکستان کی امداد بند کرنے کا بہانہ ہاتھ آگیا۔
بہرحال یہ ایک الگ بات تھی کہ ایک سیاسی جماعت کو امریکہ ہی کی فرمائش پر امریکہ
کی مخالفت کر کے امریکہ زدگی کا طعنہ دھونے کا موقع ہاتھ آگیا تھا۔

پھر ایک دفعہ ایسا ہوا کہ افغانستان پر روس نے چڑھائی کردی۔ یہ بات امریکہ بہادر کو پسند نہ آئی۔ لہٰذا امریکہ بہادر نے اسی مقصد کے

لیے پیشگی طور پر اپنے لائے گئے جرنیل ضیاالحق کے ذریعے ساری قوم کو اس قدر جذباتی کر دیا کہ سب نے مار مار کر روس کے آٹھ ٹکڑے کر دیئے۔ اس پر ہماری قوم کو شاباش کے طور پر تین سزائیں تحفتاً ملیں جن کو ہم آج بھی سینے سے لگائے بیٹھے ہیں۔ یعنی افغان مہاجرین ،کلاشنکوف اور ہیروئین۔ گویا اس بار بھی جذبات دکھانے کے نتیجے میں سزا ہمیں ہی ملی۔

اس طرز کے بے شمار واقعات ہمیں یاد ہیں جن کو سپردِ قلم کرنے کے بعد شاید کتاب چھپوانی پڑ جائے۔ لیکن ہم ایسا اس لئے نہیں کرنا چاہ رہے کیونکہ ہماری لکھی کتاب تو ردی میں چلے جانے کا زیادہ اندیشہ ہے یہ کونسا جنرل مشرف یا ملالہ کی کتاب ہے جس کے بہانے ہم پر کوئی کروڑوں ڈالر نچھاور کر دے گا۔

اچھا، جس طرح ہم اپنے گھر میں جذباتی ہیں اور ان معاملوں پر تیخ پا ہو جاتے ہیں جن کو باسانی تدبر کے ساتھ نظر انداز کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح ہماری قوم پر ہمیں فخر ہے کہ وہ بھی ہمارے ہی نقشِ قدم پر چلتے ہوئے جذبات کو ہمیشہ عقل پر ترجیح دیتی چلی آ رہی ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم بھارت سے کھیل کے میدان میں ہار برداشت کر لیں تو کیا ہمیں قبض ہو جائے گی؟ یا امریکن سنٹر کو نہ جلانے سے ہماری ضمانت ضبط ہو جانے کا اندیشہ ہو گا؟ یا پھر اسلام کے اصل

محافظ امریکہ بہادر کی جنگ کو اپنی جنگ سمجھ کر کہیں ہمیں غربت سے نجات مل جانے کا خطرہ ہو گا؟ بات دراصل یہ ہے کہ جس طرح طوطے نے سردار جی کو جذباتی کر دیا تھا اور نتیجتاً دنوں کو اڑتے جہاز سے باہر پھینک دیا گیا تھا۔ اسی طرح کچھ مخصوص لیڈر اور مذہبی جماعتیں ہمیں ورغلا کر خود پیسہ بنا لیتی ہیں اور جب عوام بھوکا مرنے لگتی ہے تو تمسخر اڑانے کے انداز میں کہتی ہیں کہ "سردار جی اُڈنا نئیں سی اوندا تے پنگا کیوں لیا سی (یعنی سردار جی اگر اڑنا نہیں آتا تھا تو پھڈا کیوں مول لیا تھا)۔ اس وقت ہمارے قائدین ہمیں دین سے دوری کا طعنہ دے دیتے ہیں۔ بھٹو صاحب کو بھی شاید اسی لئے پھانسی کا تختہ ملا کیوں کہ انہوں نے ساری قوم کو جذباتی تو کر دیا تھا لیکن بد قسمتی سے خود بھی جذباتی ہو گئے تھے۔

ذرا ایک دوسرے رُخ سے دیکھیں تو مذہبی جماعتوں کی کاروائی شاید زیادہ واضح طور پر نظر آ جائے۔ مثال کے طور پر روزانہ کی بنیاد پر ڈاکے ،قتل ،بے روزگاری اور مہنگائی پر عوام ذرا بھی جذباتی نہیں ہوتے کیونکہ یہ باتیں مذہبی

و سیاسی جماعتوں کی ترجیحات میں شامل نہیں ہیں۔ ماسوائے حالیہ واقعہء پشاور پر کہ جس پر ہر کسی نے جذبات دکھا دکھا کر اپنا فرض تو ادا کر دیا ہے۔ لیکن آئندہ سے ایسے واقعات کی روک تھام کا کوئی میکنزم وضع نہیں کیا۔ ہم نے محض دو روز کے دوران ایک اخبار کے دو صفحات سے دس ایسی خبریں اکٹھی کی ہیں کہ جن پر حقیقتاً ہمیں جذباتی ہو جانا چاہیے۔ لیکن شومئی قسمت سے ان پر نہ تو قوم جذباتی ہو سکی ۔ نہ سیاسی و مذہبی و لسانی جماعتیں۔ نہ این جی اوز ، نہ حکومت ، نہ عدالتیں ، نہ میڈیا اور نہ ہم خود۔ ذرا ملاحظہ کریں۔

بھتہ خوری سمیت جرائم کی شرح میں خطرناک اضافہ ، روزانہ دو کروڑ کے ڈاکے۔ پولیس ذہنی مریض کو چوری کے شبہ میں کئی روز بجلی کے جھٹکے دیتی رہی۔ نماز جمعہ کے دوران

مساجد اور امام بارگاہوں کی سکیورٹی انتہائی سخت ۔مصری شاہ میں دو روز میں گیارہ سیوریج دھماکے ، دو گھروں کی دیواریں بھی گر گئیں۔

محبت کی شادی کرنے والے کی بہن سے بھائیوں کی اجتماعی زیادتی۔ جھنگ میں صلح کی خاطر سات سالہ بچی کو ونی کر کے گیارہ سالہ دولہے کے ساتھ رخصت کر دیا گیا۔ لیاقت آباد میں گھریلو جھگڑے پر تاجر رہنما کے بیٹے نے خودکشی کر لی۔ تھر میں تین سو بچے بھوک سے مر گئے۔ اٹھانوے سالہ پرانے اراضی کے مقدمے کا فیصلہ تیس دن میں کرنے کی ہدایت۔ گڈانی جیل کے قیدی پر پیٹ سے تین موبائل فون نکالتے ہوئے بے ہوشی کے دورے۔ وغیرہ۔

ہمارا خیال ہے کہ ہم خود سے جذباتی نہیں ہوتے اور مزے سے بے حسی کے مزے لوٹتے رہتے ہیں۔ یہ تو بھلا ہو چند لیڈروں کا، کہ جو ہمیں جذباتی کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہیں۔ لیکن ان کا اپنا ایجنڈا ہوتا ہے اور ان کو عوام سے کچھ ایسا سروکار بھی نہیں ہوتا۔ دشمن کے لیے اچھا موقع ہے اور وہ محض ہمیں جذباتی کر کے ہی اپنے مقاصد پورے کر سکتا ہے۔ بھارت سمیت ہمارے متعدد دشمن خوامخواہ ایٹم بم اور آبدوزیں بنا کر وقت اور پیسہ برباد کر رہے ہیں۔ وہ صرف دو تین کام کرتے رہیں تو یقین کریں ہم خود ہی تباہ و برباد ہو کر انہیں دکھا دیں گے۔ مثلاً بھارت کرکٹ اور ہاکی کی مضبوط ترین ٹیم بنا لیں۔ اور ہمیں مسلسل ہراتے رہیں تو ہم خود ہی اپنے شیشے وغیرہ توڑتے رہیں گے۔ دوم کبھی کبھار وہ ہمارے مذہبی تقدس کی بے حرمتی کر دیا کریں تو ہم ہڑتالیں وغیرہ کر کے اپنے کاروبار برباد کر لیں گے۔ سوم ہمارے دشمن سالانہ صرف ایک آدھ بار کسی خوبرو فلمی حسینہ کو لاہور، کراچی کا دورہ کراتے رہیں تو ہم انشاللہ جھوم جھوم کے ہی صبح کو شام کرتے رہیں گے اور خود ہی نہ صرف شہید ہونے پر تیار ہو جائیں گے بلکہ کسی بلڈنگ، گاڑی و سفارتخانے کو اس قابل نہ چھوڑیں گے کہ مستقبل کی کسی بھی تحقیق سے یہ پتہ چل سکے کہ قومیں کس طرح اپنی موت آپ مرتی ہیں۔

ہیں۔ اب اپوزیشن کی جوابی اننگ کے لئے دونوں ٹیمیں اگلے برس پاکستان کے اتفاق محلات کا دورہ کریں گی۔

حکومتی الیون کے ہزاروں رنز کا جواب دینے کے لئے اپوزیشن الیون کے زرداری اور الطاف حسین اوپننگ کے لئے آئے ہیں۔ حکومتی الیون کے عالمی شہرت یافتہ باولرز رانا ثناء، نثار احمد، ایاز صادق، ڈاکٹر مالک وافتخار چوہدری وغیرہ نے اپوزیشن الیون کا بھرکس نکال کے رکھ دیا ہے۔ ایک موقع پر تو یہ لگ رہا تھا کہ اپوزیشن شاید ایک رن بھی نہ بنا پائے لیکن ان کی پوری ٹیم بہر حال جان توڑ محنت کے بعد محض نو رن بنا کر آؤٹ ہو گئی اور یوں یہ میچ حکومتی الیون نے ہزاروں رنز سے جیت لیا ہے۔

آئی سی سی کے ساتوں غیر جانبدار ایمپائرز سے مشورہ لے کر حکومتی الیون کو ورلڈ رینکنگ میں پہلے نمبر پر قرار دے دیا گیا ہے۔ اور چونکہ باقی دنیا بھر کی ڈرپوک ٹیمیں ترقیاتی کاموں کا بہانہ لگا کر شامل نہیں تھیں۔ اس لئے اپوزیشن الیون کو دو نمبر قرار دے دیا گیا ہے۔ ایمپائرز کمیٹی میں شامل گنیز بک آف ورلڈ ریکارڈ والوں نے اعلان کیا ہے کہ ڈاکٹر نواز شریف دنیا کے پہلے بیٹسمین وزیر اعظم ہیں۔ اور رانا ثناء اللہ کو باولنگ میں پہلا نمبر عطا کیا گیا ہے۔ ان کامیاب ترین سیاسی لیڈروں کی حوصلہ افزائی کے لیے یہ اضافی اعلان کیا گیا ہے کہ جب تک یہ حضرات زندہ رہیں گے ہر سال عالمی کتاب میں ان کے نام درج کئے جاتے رہیں گے۔ ڈاکٹر نواز شریف کو ایک اور اضافی اعزاز یہ بھی دیا گیا ہے کہ ایک موقع پر جب بلاول زخمی ہو کر گرے تھے تو انہوں نے ڈاکٹر کا رول ادا کرتے ہوئے ان کی مرہم پٹی بھی کر دی تھی۔ یہ

انسانیت کی معراج ہے۔

بھارتی میڈیا پاکستان کرکٹ ٹیم کی یہ نیک نامی برداشت نہیں کر پا رہا ہے اور مسلسل اعتراض کرر ہا ہے کہ حکومتی اور اپوزیشن ارکان پارلیمان کا مذکورہ میچ فکس تھا جس میں دنیا کے بڑے بڑے اور پاکستان کے ہر چھوٹے بڑے کی قیمت لگا دی گئی تھی۔ مگر سب کو معلوم ہے کہ جل کر اور ہار کر الزام لگانے والے کی بات میں کوئی وزن نہیں ہوتا۔

حصہ دوم

غذا، معیار اور اہمیت

2.1 پانی

بقائے انسانی کے لیے ناگزیر پانی اب صحت و معیشت سے آگے نکل کر سیاسی اہمیت اختیار کر گیا ہے اور دنیا کی بیشتر اقوام کس تیزی سے پانی کے ذخائر کھو رہی ہیں وہ عنقریب دنیا کے لیے جنگوں کا پیش خیمہ ہے۔ بلکہ یہ کہنا بجا ہوگا کہ پانی پر جنگیں شروع ہو چکی ہیں اور اب ملٹی نیشنل کمپنیاں عملِ انسانی کے اس پیش آمند خطرہ کو بھانپ کر دنیا کے مختلف حصوں میں دریا کے دریا خرید رہی ہیں۔

پاکستان میں آبادی بیس کروڑ سے آگے نکل رہی ہے ایک رپورٹ کے مطابق قیام پاکستان کے وقت 5 لاکھ کی آبادی کیلئے ایک ملین ایکڑ فٹ پانی دستیاب تھا۔ جس میں اب 15 لاکھ افراد گزارہ کر رہے ہیں۔ یوں پاکستان میں قابل استعمال پانی کی مقدار میں فی کس 200 فیصد کمی واقع ہو چکی ہے۔

لہذا وقت کے ساتھ ساتھ پینے کے پانی میں شدید قلت کا خطرہ ہے۔ آبادی میں اضافے اور موجودہ ڈیمز میں قابل استعمال پانی ذخیرہ کرنے کی گنجائش میں مسلسل کمی کے باعث فی کس دستیاب پانی میں بھی 5 فیصد سالانہ حساب سے مسلسل کمی ہو رہی ہے۔ 1975ء تک پاکستان کے تمام ڈیمز میں قابل استعمال پانی سٹور کرنے کی گنجائش اب 25 فیصد کم ہو چکی ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ پاکستان میں دریاؤں میں تاریخی طور پر آنے والے پانی کی اوسطاً مقدار 131 ملین ایکڑ فٹ پانی کو استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ اور بقایا 28 ملین ایکڑ فٹ پانی سالانہ ڈیم نہ ہونے کے باعث سمندر میں ضائع ہو رہا ہے۔ ڈیم بنا کر دریاؤں میں آنے والا سارا پانی استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔ زراعت کیلئے تو پانی کی قلت ابھی سے تشویشناک ہے جب کہ پینے کے پانی کی باری آنے والی ہے۔

ذخائر:

پاکستان زیر زمین پانی کے ذخائر سے مالا مال ہے اور یہ پانی پاکستان کے 18 کروڑ عوام کی ضروریات پوری کرنے کے لیے کافی ہے۔ پنجاب میں تقریباً اسی فیصد صاف پانی حاصل کرنے کا ذریعہ یہی زیر زمین ذخائر ہیں۔ اس کے برعکس سندھ میں زیر زمین پانی کی شرح تیس فیصد ہے۔ حکومتی اعداد و شمار کے مطابق پنجاب دوسرے صوبوں کی نسبت آبپاشی کے لیے بہتر نظام اور ذرائع سے مالا مال ہے۔ اس صوبے کی سات فیصد دیہی آبادی کنوؤں، دریاؤں اور نہری پانی سے زمین سیراب کرتی ہے جبکہ سندھ کی چوبیس فیصد دیہی آبادی کنوؤں اور دریاؤں پر انحصار کرتی ہے۔ صوبہ سرحد اور بلوچستان میں یہ صورتحال بدتر ہے کیونکہ تقریباً 46 سے 72 فیصد دیہی آبادی ان ذرائع پر انحصار کیے ہوئے ہیں۔

آبادی کا بے تحاشا بڑھتے چلے جانا زیر زمین پانی کے ذخائر کی پلاننگ کرنے میں ناکامی کی بڑی وجہ ہے۔ اب اس بات کے واضح ثبوت مل رہے ہیں کہ اس زیر زمین پانی کا استحصال کیا جا رہا ہے۔ اس دگرگوں صورتِ حال کے باوجود ہر سال ہزاروں کنوئیں کھودے جاتے ہیں۔ جب پانی کی سطح نیچے گرتی چلی جاتی ہے تو دیہی آبادی کا دباؤ شہروں میں محنت مزدوری کے لیے پڑتا ہے جہاں سے نہ صرف پانی کی طلب وہیں کی وہیں رہتی ہے بلکہ پانی کے معیار پر بھی بڑا اثر پڑتا ہے کیونکہ شہروں کی آلودگی براہِ راست دریاؤں اور نہروں کے پانی کو گندا کرتی ہے اور بے شمار بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

پانی کی موجودہ صورتِ حال:

پاکستان کے اکیس شہروں کے پانی پر تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ ان میں سے سترہ شہروں کا پانی جراثیم و زہر آلود ہے۔ ان میں ملتان، بہاولپور، شیخوپورہ، قصور، گوجرانوالہ اور لاہور بھی شامل ہیں۔ اس پانی میں سنکھیا کی مقدار عالمی ادارہ صحت کے مقرر کردہ معیار سے کہیں زیادہ ہے۔ علاوہ ازیں صنعتی پانی نے بھی صاف پانی کے معیار کو متاثر کیا ہے۔ خصوصی طور پر کراچی کے پانی میں سنکھیا کے علاوہ سیسہ، کرومیم اور سائیانائیڈ بھی موجود ہیں۔ حکومتی اعداد و شمار ہی کے مطابق سندھ کا سطح پر موجود تقریباً 95 فیصد پانی جراثیم آلود ہے۔

افسوسناک امر یہ ہے کہ پاکستان بھر میں گھروں میں استعمال ہونے والے اور صنعتی استعمال میں آنے والے پانی میں کوئی تخصیص نہیں اور نہ کوئی ایسا

ادارہ موجود ہے جو دونوں طرح کا پانی الگ الگ سپلائی کرتا ہو۔ صنعتی و گھریلو پانی کھلے نلوں سے آتا ہے اور استعمال کے بعد پھر سے ایک دوسرے کا حصہ بن جاتا ہے یہی وہ خاص وجہ ہے جس کی بناء پر پینے کے پانی میں صنعتی فضلے کی آمیزش پائی جاتی ہے۔ ملک بھر میں تقریباً ساڑھے پانچ ملین ٹن کیمیائی کھادیں اور ستر ٹن سے زائد کرم کش ادویات سالانہ استعمال ہوتی ہیں اور ان کا استعمال چھ فیصد سالانہ کے حساب سے بڑھ رہا ہے۔

پانی اور صحت:

پانی کے معیار اور صحت کا آپس میں تعلق نہایت واضح ہے۔ دنیا کی تمام بیماریوں میں سے ۸۰ فیصد کا تعلق غیر محفوظ پانی سے ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر سال تقریباً ڈھائی لاکھ بچوں کی موت آلودہ پانی پینے کی وجہ سے ہو رہی ہے۔ انسانی جانی نقصان کے علاوہ یہ بیماریاں مالی و معاشی نقصان کا باعث بھی بن رہی ہیں۔ ایک ماحولیاتی چکر کچھ اس طرح کا ہے کہ جس طرح میں جوں جوں پانی کی آلودگی بڑھتی ہے توں توں اسی پانی میں حیاتیاتی آکسیجن کی طلب بھی بڑھتی ہے۔ اس کو BOD کہا جاتا ہے۔ جونہی BOD بڑھتی ہے ساتھ ہی پانی میں پارے کی مقدار بڑھنے لگتی ہے جس کے سبب زیر زمین پانی میں نمک بڑھ جاتا ہے اور وہ کھارا ہونے کی بناء پر پینے کے قابل نہیں رہتا۔ قارئین کے تجربہ میں یہ تو ہو گا کہ بعض جگہوں پر بور کرنے سے پانی کھارا اور بعض جگہوں سے میٹھا نکل آتا ہے۔ مندرجہ بالا BOD کا تعلق اسی سرکل سے ہے۔

پاکستان کا پانی خطرے میں کیوں ہے؟

اگرچہ فی الوقت پاکستان میں زیر زمین پانی عوام کی ضروریات پوری کر رہا ہے مگر بڑھتی ہوئی آبادی، حکومت کی عدم توجہی اور صارفین کی لاعلمی اس محفوظ پانی کے ذخائر کو مسلسل کم کر رہی ہے۔ پاکستان میں پانی کی فی کس مقدار میں سالانہ پانچ ہزار کیوبک میٹر کی کمی آچکی ہے۔ یعنی 1951ء میں 34 ملین آبادی کے لیے فی کس 5300 مکعب میٹر پانی میسر تھا جو 2000 میں گھٹ کر 148 ملین لوگوں کے لیے 1200 مکعب میٹر فی کس رہ گیا ہے۔ 2013ء میں اس کا تخمینہ 207 ملین آبادی کے لیے فی کس 850 مکعب میٹر ہے اور اگر اسی رفتار سے پانی کا حصول کم ہوتا رہا تو 2025ء میں 267 ملین آبادی (26 کروڑ سے زائد) کے لیے فی کس پانی محض 659 مکعب میٹر سالانہ رہ جائے گا۔

دوسرے الفاظ میں 2004ء میں دستیاب پانی 104 ملین ایکڑ فٹ تھا مگر طلب 115 تھی۔ 2005ء میں دستیابی 104 ملین ایکڑ فٹ ہی تھی مگر طلب 135 تک جا پہنچی۔ لہٰذا 2004ء میں 11 ملین ایکڑ فٹ کی کمی صرف ایک سال بعد 31 ملین ایکڑ فٹ تک جا پہنچی۔ یہ کل پانی کا اندازہ ہے جس میں پینے والا پانی او رآبپاشی والا پانی دونوں شامل ہیں یاد رہے کہ ہماری آبپاشی کی ضروریات کی حاصل شدہ پانی کا 90% ہیں۔

سروں پر منڈلاتے ہوئے خطرے کو چاہے زیرک انسان کی نظر سے دیکھیں یا کبوتر کی آنکھ سے لیکن حقیقت یہ رہے گی کہ ہماری ذاتی و اجتماعی نااہلی کے علاوہ بعض عالمی سیاسی چالبازیاں بھی سدرہ ہیں جو پاکستان کو ناکام ریاست قرار دلوانے کے لیے فوجی، سیاسی، معاشی اور غذائی محاذ پر ملک کو بنجر و خشک بنانے کے درپے ہیں۔ حاصل شدہ پانی کے ذخائر کی آلودگی سے مسئلہ یہ نظر آرہا ہے کہ ہمارے حصے کے آزاد پانی کا رخ یا تو دشمن کے علاقہ کی طرف یا سیدھا سمندر کی گود میں گھس جائے گا اور ہم کہتے رہ جائیں گے کہ "میں تو دریا ہوں سمندر میں اتر جاؤں گا"

پانی اور صفائی سے متعلقہ بیماریاں:

کہنے کی حد تک پانی کو پینے کا پانی سمجھ لینا آسان سی بات ہے لیکن اس وقت پاکستان میں صورتحال یہ ہے کہ یہ پانی موت کا سبب بھی بن رہا ہے۔ دنیا کی تمام بیماریوں میں سے تقریباً 80 فیصد کا تعلق غیر دنیا بھر میں سالانہ 35 لاکھ افراد ہیضہ کے باعث مر جاتے ہیں محفوظ پانی سے ہے۔ اسی طرح اندرونی فضلہ کی غیر محفوظ سیر دگی سے 50 سے زائد امراض پھیل سکتے ہیں۔ یہ امراض پانی اور فضلہ میں موجود مختلف جراثیم اور کیڑوں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔

2004ء میں حیدر آباد جیسے نسبتاً چھوٹے شہر میں زہریلا پانی پینے سے 50 سے زائد اموات ہوئیں اور دیگر ہزاروں لوگ آنتوں اور پیٹ کے مختلف امراض کا شکار ہوئے۔ اس کے اثرات آئندہ کئی برسوں تک موذی امراض کی شکل میں ظاہر ہوتے رہیں گے۔ درج ذیل میں چند بیماریوں کے پھیلاؤ کے اسباب اور

موثر روک تھام کے طریقے مختصراً عرض کئے جاتے ہیں تاکہ عوام کو آگاہی حاصل ہو۔

اسہال:

اسہال سے مراد پانی جیسے فضلے کا بار بار خارج ہونا ہے بعض اوقات بخار بھی ہو جاتا ہے اور قے بھی آتی ہے تمام عمر کے لوگ اس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ لیکن شیر خورد اور دیگر چھوٹے بچے دنیا بھر میں سالانہ 35 لاکھ صرف اس بیماری کے باعث مر جاتے ہیں اسہال میں فضلے کے ساتھ بہت زیادہ جسمانی پانی کا اخراج موت کا باعث بنتا ہے۔اس حالت کو جسمانی پانی کی کمی کا نام دیا جاتا ہے۔اسہال کے مرض سے جراثیم بیمار آدمی کے فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں اگر یہ جراثیم تندرست آدمی کے منہ تک رسائی حاصل کر لیں تو بیماری پھیلانے کا سبب بن جاتے ہیں۔ یہ جراثیم منہ سے معدہ میں اور پھر انتڑیوں میں پہنچ کر تیزی سے بڑھتے ہیں اور نہایت قلیل عرصہ میں متاثرہ شخص اسہال کی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ہیپاٹائٹس:

اس بیماری کے پھیلاؤ میں پینے کے پانی کی آلودگی نیز استعمال شدہ پانی اور فضلہ کی نکاسی کے ناقص انتظام کا بہت زیادہ ہاتھ ہے۔

ناروا (گنی ورم) کی بیماری:

ایسے علاقوں میں جہاں لوگ پینے کیلئے غیر محفوظ اور کم گہرے جوہڑوں کا پانی استعمال کرتے ہیں ناروا کی بیماری عام ہے۔صوبہ پنجاب میں ناروا کی بیماری کی روک تھام کیلئے سٹینڈ پوسٹ کا صاف پانی استعمال کرنا چاہیے اگر جوہڑ کا پانی استعمال کرنا پڑ جائے تو اسے پہلے باریک کپڑے سے چھان لینا چاہیے۔

ملیریا:

ہمارے ہاں ملیریا خاصی عام بیماری ہے جو مچھروں کے کاٹنے سے پیدا ہوتی ہے اس مرج میں مریض کو شدید بخار ہو جاتا ہے علاوہ ازیں سر درد سردی لگنا اور اسہال آنا شامل ہے۔ بعض اوقات ملیریا سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ جب مچھر ملیریا میں مبتلا کسی شخص کو کاٹتا ہے تو اس جراثیم سے بھرا خون چوس کر تندرست آدمی میں داخل کر دیتا ہے اس طرح مچھر ملیریا پھیلانے کا سبب بن جاتا ہے۔

ذاتی حفظان صحت:

چند احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ہم مندرجہ بالا بیماریوں سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں۔حفظان صحت کا سب سے بڑا اصول یہ ہے کہ ہم پانی اور صفائی سے متعلق امراض سے بچنے کیلئے صاف پانی اور لیٹرین کی صفائی کا خاص خیال رکھیں ملیریا سے بچنے کیلئے بند جوہڑوں کو مٹی سے بھر دیں اور مچھروں کے لاروا کو سپرے کے ذریعے ختم کر دینا، چھوٹے بچوں کو خصوصا رات کے وقت مچھروں کے کاٹنے سے بچانے کا موثر طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔
وفاقی حکومت کی وزارت ماحولیات خطیر رقم سے پورے ملک کے ہر ضلع میں پانی کی صفائی والے پلانٹ دس کروڑ روپے فی پلانٹ کے حساب سے مختص کر چکی ہے ہر پلانٹ سے ضلع کی تقریباً نصف آبادی فائدہ اٹھائے گی دراصل حکومت فیکٹریوں وغیرہ کے فضلہ کا ندی نالوں میں در آنے کے معاملات درست کرنا چاہتی ہے۔

چند حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کر کے ہم بیماریوں سے بچ سکتے ہیں

لاہور کی انتظامیہ ایشیائی ترقیاتی بینک کے تعاون سے ایک واٹر ٹریٹمنٹ پلانٹ لگانے کی منصوبہ بندی کر رہی ہے جو کہ ملک عزیز کا غالباً پہلا پلانٹ ہو گا۔یہ پلانٹ 500 کارخانوں سے پینے والے گندے پانی کو صاف کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس وقت حکومت وقت اپنے محدود ذرائع آمدن کے باعث پانی کو ''ریورس آسموسس'' (Reverse Osmosis) سسٹم سے ہی گزار سکتی ہے جو کہ قدرتی پانی کو منرل واٹر بنانے کا محفوظ ترین طریقہ ہے۔ ہمارے

واٹر سیوریج بورڈ کے پاس مذکورہ سسٹم موجود ہی نہیں ہے۔اس وقت قدرتی پانی کو سینڈ فلٹر (Sand filter) کر کے عوام سے کہا جاتا ہے کہ اسے ابال کر پئیں۔ پانی ابال کر پینے کا ایک خاص طریقہ ہے کہ اسے زیادہ جوش نہ دیا جائے وگرنہ اس کے اندر بعض نمکیات دھاتیں کیمیائی عمل کے باعث نئے خطرناک مرکبات بنا دیں گی جو جراثیم کو مارتے مارتے انسان کو بھی مار کر رکھ دیں گے۔

پینے کے پانی کو ضرورت سے زیادہ جوش دینا فائدہ مند نہیں ہوتا۔

2.1.1 نیچرل منرل واٹر

(Mineral Water) جہاں زہریلا پانی ہلاکتوں کا باعث بنتا ہے وہاں کئی کاروباری لوگوں کے نصیب بھی چمک اٹھتے ہیں پینے کا سرکاری پانی زہریلا ہو جائے تو لازماً انسان متبادل تلاش کرے گا۔پس اس وقت جھوٹا سچا منرل واٹر سامنے آجاتا ہے یہ بتانا اب بہت مشکل ہو رہا ہے کہ کون سا منرل واٹر مضر صحت نہیں ہے۔

لاہور، کراچی اور اسلام آباد میں آلودہ منرل واٹر کی بے تحاشا فروخت جاری ہے جسے روکنے کیلئے حکومتی سطح پر کوئی قانونی کوشش نہیں کی جا رہی سوائے اس کے کہ پاکستان سٹینڈرڈ کوالٹی کنٹرول اتھارٹی نے ایک سروے کے بعد صرف یہ بتایا کہ ان شہروں میں زیادہ بکنے والے 22 میں سے 12 برانڈ کے میمیائی یا حیاتیاتی خوردہ معیار عالمی طور پر منظور شدہ معیارات کے مطابق نہیں ہیں۔ بلکہ چند ایک میں سنکھیا بھی موجود تھا۔

یہ سنکھیا یقیناً ان دوسری معدنیات کے ساتھ ہی پانی میں شامل ہو گیا ہوگا جو برف یا برسات کے پانی پینے کے ذخیروں میں جمع ہو گیا ہوگا۔جب برسات یا برف کا پانی مختلف راستوں سے گزرتا ہو دریائے سندھ تک پہنچتا ہے تو عالمی ادارہ صحت کے مطابق اس میں 103 اقسام کی آلودگی شامل ہو جاتی ہے۔

اس پانی کو پینے کے قابل بنانے کیلئے بہر حال فلٹر کرنا بے حد ضروری ہے چاہے یہ فلٹریشن حکومت کرے یا ہم گھروں میں کریں۔ان سب رکاوٹوں کے باوجود البتہ معیاری منرل واٹر یا کم از کم معیاری فلٹر شدہ پانی کی پینے کیلئے سپلائی از حد ضروری ہے وگرنہ ہر موسم میں ان گنت بیماریوں سے ہمارا بچ رہنا محض معجزہ ہی ہوگا۔

نیچرل منرل واٹر کی معدنیات اور ہماری صحت:

پینے والے یا کھانا پکانے والے پانی کے بارے میں بین الاقوامی اکلوتا اصول یہی ہے کہ وہ اتنے اعلیٰ معیار کا ہو کہ اسے صحت کے لیے خطرے گردانے بغیر ہی استعمال کیا جا سکے۔اپنے شعور اور وسائل کے بل بوتے پر ترقی یافتہ ممالک میں گھروں، فیکٹریوں و تجارتی اداروں کو جو پانی مہیا کیا جاتا ہے وہ پینے والے پانی کے معیار کا ہوتا ہے۔حالانکہ اس کی بے حد قلیل مقدار کھانا پکانے میں استعمال ہوتی ہے۔دنیا بھر میں عام لوگوں کی صاف پانی تک رسائی خاصی دشوار ہے اور کوئی 85% سے زائد انسان ایسا پانی پینے یا استعمال کرنے پر مجبور ہیں کہ جن کے اندر بیماری پھیلانے والی حیاتیاتی آلائشیں موجود ہوتی ہیں یا پھر ان کے اندر نامنظور طرز کی خطرناک معدنیات حل شدہ شکل میں یا تیرتے ہوئے ٹھوس اجزاء کی صورت میں موجود ہوتی ہیں۔

راقم کو اس وقت بے حد رنج پہنچا جب ایک اعلیٰ سطح کے کمانڈر نے دریاؤں کو حیاتیاتی و کیمیائی آلائشوں سے پاک کرنے والے ہمارے ایک منصوبے کو حقارت سے ٹھکرا دیا اور بعد میں اس حقیقت کے افشا نے ہماری پریشانی کو حیرانگی میں تبدیل کر دیا کہ جب ہمیں معلوم ہوا کہ موصوف اس حقیقت سے بالکل لاعلم ہیں کہ ہمارا پینے اور کھانا پکانے والا پانی کہاں سے آتا ہے اور کیسے آلودہ ہوتا ہے تو پھر بھولے بھالے لوگوں سے کیا شکوہ۔پس ہماری تحریر کا مقصد عوامی آگاہی ہی ہے اور کچھ نہیں۔

مذکورہ بالا حیاتیاتی آلائشیں بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہیں جبکہ حل شدہ و ناحل شدہ معدنیات کئی دیگر مسائل کا باعث بنتی ہیں۔ زیرِ نظر مضمون میں ہم

صرف معدنیات اوران کیمیائی تبدیلیوں کا ذکر کریں گے کہ جو پینے والے پانی کے ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہو کر یا تو ہماری مدد کرتی ہیں یا پھر نقصان کا باعث بنتی ہیں۔

نیچرل منرل واٹر ایسا پانی جو قدرتی طور پر معدنیات وصحت بخش نمکیات سے مالا مال ہو۔ عام طور پر کسی بھی پانی میں معدنیات معلوم کرنے کا طریقہ یہ اختیار کیا جاتا ہے کہ ایک لٹر پانی کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر اڑانے کے بعد جو نمکیات پیچھے بچ جائیں۔ انہیں اس پانی کے نمکیات کہا جاتا ہے۔ ان کو کل حل شدہ ٹھوس اجزا یا TDS، (Total dissolved Solids) بھی کہا جاتا ہے جس پانی میں یہ 500 پی پی ایم سے زائد ہوں اس کو عام طور پر منرل واٹر ہی کہا اور سمجھا جاتا ہے۔ عمومی معدنیات کا ذکر کرنے سے قبل TDS کے علاوہ تیزابیت کی بھی وضاحت کی جاتی ہے جس کے لیے پیمانہ pH لیا جاتا ہے۔ صفر سے سات تک pH کو تیزابی خصوصیت اور سات سے چودہ تک کی pH کو اساسی خاصیت سمجھا جاتا ہے۔ منرل واٹر جتنا نیوٹرل یعنی سات سے قریب ہوگا اتنا ہی بہتر تصور کیا جاتا ہے اگر ایسے منرل واٹر کا زیادہ دیر تک استعمال کیا جائے جس کی pH تیزابیت والی ہے تو اس سے دانت کمزور ہو کر گر جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ یہاں اس بات کا ذکر کر دینا بھی سودمند رہے گا کہ اگر پینے والے پانی میں کاربن ڈائی آکسائیڈ ڈال دی جائے جیسا کہ کولڈ ڈرنکس میں کیا جاتا ہے تو اس طرح بھی پانی کی تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔

کیلشیم:

یہ معدن کسی تعارف کی محتاج نہیں لیکن پینے والے پانی کے حوالے سے عرض کرتے چلیں کہ یہ ہڈیاں اور دانت بنانے کے کام آتی ہے اور اگر ایک لمبے عرصے تک یہ ہماری خوراک و پانی کے ذریعے ہمیں نہ ملے تو اس سے ہڈیوں کا بھربھرا پن جنم لے سکتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ معدن اس لیے بھی بے حد اہم ہے کہ اس وجہ سے جسم کے پٹھے اور اعصاب درست کام کرتے ہیں۔ خون کا مناسب انداز میں جم جانا اور دل کے درست کام کرنے کا انحصار بھی کیلشیم ہی کے اوپر ہے۔ اس کی کمی کے باعث ہائی بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہر وقت موجود رہتا ہے۔ استحالے کے دو اہم اجزا یعنی ہارمونز اور انزائمز کی پیداوار کا انحصار بھی کیلشیم پر ہی ہے۔ اس کا پانی میں حد درجہ 800 تا 1000 ملی گرام ہے۔

میگنیشیم:

ہڈیوں اور خلیات کے بنتے قائم رہنے اور بڑھنے میں میگنیشیم نہایت ضروری ہے۔ پٹھوں اور اعصاب کے آپس کے توازن میں بھی اس کا کردار بے حد اہم ہے۔ اس حوالے سے یہ جنسی جذبات و کارکردگی کا سرخیل ہے۔ پٹھے اور ہڈی کے جوڑ (Tendon) اور اس کی مضبوطی کا ضامن ہے۔ یہ کیلشیم اور میگنیشیم کے ساتھ مل کر دل کو برقی قوت مہیا کرتا ہے۔ علاوہ ازیں گردے کی پتھری اور آسٹیو پروسس (ہڈیوں کا بھربھرا پن) کے خلاف بھی موثر ہے۔ اس کی روزانہ مقررہ حد 300 تا 400 ملی گرام ہے۔ اس کی کمی کی صورت میں کھچاؤ، تیز معدے اور پنڈلیوں میں کڑل پڑتے ہیں۔

سوڈیم:

جسم کے خلیات اوران کے اردگرد مائعات کی ترسیل کا ذمہ دار ہے۔ مزید براں پٹھوں کے کام کرنے کی صلاحیت خصوصاً ان کے سکڑاؤ میں مددگار ہے۔ جو کہ جنسی عمل کا ایک حصہ ہے۔ یہ کلورین کے ساتھ مل کر عام نمک بناتا ہے۔ جس کا زائد استعمال ہائی بلڈ پریشر کو دعوت دیتا ہے۔ پانی میں محض سوڈیم کی مقدار ناپ لینا ہی کافی نہیں بلکہ ساتھ کلورین کا درجہ بھی ناپنا چاہیے کیونکہ اس کے اپنے اثرات ہیں۔ گو کہ زیادہ نمک کا استعمال صحت کے لیے درست نہیں ہے لیکن سوڈیم کا زائد استعمال کسی خصوصی بیماری کو جنم نہیں دیتا۔ اس کا مقرر کردہ حد درجہ 2 تا 3 گرام روزانہ ہے جبکہ 6 گرام تک بھی نمایاں طور پر صحت کو متاثر نہیں کرتا۔ جہاں اس کی زیادتی بلند فشارِ خون کو دعوت دیتی ہے وہیں پر اس کی کمی کمزوری، بیماری و استحالے کے ضروری کیمیائی عوامل میں رکاوٹ کا باعث بن جاتی ہے۔

پوٹاشیم:

یہ انسانی جسم کے خلیات میں پانی کے توازن کو درست رکھنے میں مددگار ہے۔ نیز خلیات میں کارآمد غذائی اجزا کے داخلہ اور بے کار اجزا کے اخراج میں مدد دینے کے لیے انجذابی دباؤ (Osmotic pressure) کو قائم رکھتا ہے۔ اعصاب کے ذریعے پیغامات کی ترسیل میں مدد دینے کے ساتھ ہی ساتھ یہ پٹھوں کے سکڑاؤ میں بھی مفید ہے۔ اس لحاظ سے اس کی جنسی کارکردگی میں اہمیت مصدقہ ہے۔ جسم میں مائعات کا درجہ مقرر کرتا ہے لہٰذا زائد مائعات کے اخراج اور کم مائعات کی وجہ سے پیاس کے نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ مانع تکسیدی کردار کے باعث کینسر کے علاج میں بھی موثر سمجھا جاتا ہے۔ اس کی روزانہ حد درجہ مقرر مقدار 3 یا 4 گرام ہے جو کہ روزمرہ کی غذا سے پوری ہو جاتی ہے۔ کمی کی صورت میں پٹھوں کا درد نچلا فشار خون، قبض، عمومی کمزوری اور بے چینی نمایاں علامات ہیں۔ زیادہ لیے جانے کی صورت میں بھی تھکاوٹ، عمومی کمزوری، سمعی کمزوری اور زبان کا دھاتی ذائقہ ہو جاتا ہے۔

بائی کاربونیٹس:

یہ ہمارے معدے میں تیزابیت کے درجے کو کم کرتے ہیں اور اسی طرح چھوٹی آنت میں بھی یہ کام کرتے ہیں جس کے سبب ہاضمے میں مدد ملتی ہے۔ زیادہ تر بائی کاربونیٹس سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم وغیرہ کے ہوتے ہیں۔

سلفیٹ:

یہ سلفر یا گندھک سے آکسیجن کے اتصال سے بنتے ہیں اور زیادہ تر سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم و زنک وغیرہ کے ساتھ متحرک ہو جاتے ہیں۔ یہ نا صرف بہت سارے انزائمز کا لازمی جزو ہیں بلکہ ہمارے خلیات کو بھی لچکدار رکھنے میں معاون ہیں۔ اگر اس کی کمی واقع ہو جائے تو ہمارے خلیات کی مرمت کا کام سست پڑ جاتا ہے لہٰذا جلدی سے بڑھاپا نازل ہو سکتا ہے۔ روزانہ کی سطح پر پینے کے پانی میں ان کا حد درجہ 500 ملی گرام ہے۔

نائٹریٹ:

پینے کے پانی میں نائٹریٹ کا زیادہ اجتماع نقصان دہ ہے۔ اور اس کی حد 10 پی پی ایم سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔ چونکہ یہ نائٹروجن سے بنتے ہیں جو کہ پانی میں بہت زیادہ متحرک ہوتی ہے۔ اس کے لیے یہ صرف ان پانیوں میں ہی پائے جاتے ہیں جن کا اتصال آبپاشی یا زرعی زمینوں سے ہوتا ہے۔ زائد مقدار میں لی جانے کی صورت میں آنکھوں اور دہانے کے اردگرد نیلے حلقے پڑ جاتے ہیں۔ نوزائیدہ بچوں میں آکسیجن کی شدید کمی پیدا کرتے ہیں لیکن دورانِ حمل ماں کے نائٹریٹ ملا پانی پینے سے بچے کو نقصان نہیں پہنچتا۔

فلورائیڈ:

فلورائیڈ کی شکل میں فلورین ہڈیوں اور دانتوں کے بنانے میں مددگار ہے۔ اسی سے بے شمار ٹوتھ پیسٹ بنانے والے اس کی شمولیت کی دعویٰ کرتے ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے دانتوں کے گرنے سے بچت رہتی ہے۔ اگر اس کو کیلشیم اور وٹامن ڈی کے ساتھ ملا کر استعمال میں لایا جائے تو ہڈیوں کے بھربھرا پن سے بچا جا سکتا ہے۔ یہ معدن چونکہ بے حد تیزی سے دوسری معدنیات سے مل جانے کی صلاحیت (Reactive) رکھتی ہے۔ اس لیے اس کو احتیاط سے استعمال میں لانا چاہیے۔ بالغ عورتوں اور مردوں میں اس کی روزانہ حد درجہ مقدار بالترتیب 3.1 اور 3.8 ملی گرام ہے۔ اگر زائد مقدار لمبے عرصے تک لی جائے تو نہ صرف دانتوں کا رنگ خراب کر دیتی ہے بلکہ دانتوں کو ٹیڑھا بھی کر دیتی ہے۔

قدرت نے تمام معدنیات کو ایک جیسا فائدہ مند یا نقصان دہ پیدا نہیں کیا۔ پینے والے پانی میں غیر نامیاتی معدنیات جسم میں جذب نہیں ہوتیں اور محض

پانی کا ذائقہ بناتی ہیں۔ان کا زائد استعمال زہریلا پن پیدا کرتا ہے۔مثلاً ایلومینیم، آرسینک، کرومیم، کاپر فلورائیڈ اور نائٹریٹ وغیرہ۔ان کو کم کرنے کے لیے باٹلڈ واٹر کو ریورس آسموسس کے عمل سے گزارا جاتا ہے جو کہ ناکافی ہے۔اس لیے سب سے بہتر یہی ہے کہ منرل واٹر قدرتی ہونا چاہیے۔اور اس کو نہ صرف آسموسس یا ریورس آسموسس کے عمل سے نہیں گزارنا چاہیے بلکہ ان عوامل کے نتیجے میں نہ تو اس میں سے نمکیات باہر نکالنے (Desalimation) چاہییں اور نہ اوپر سے ملانے (Resalination) چاہییں۔نیز اس میں موجود غیر نامیاتی معدنیات کو عالمی ادارہ صحت کے مقرر کردہ معیار پر جانچنے کے بعد پینے کے لیے موزوں ہونا چاہیے۔پانی کی کوالٹی کی جانچ کسی بے حد اچھے معیار کی لیبارٹری سے ہونی چاہیے جس کی پہچان یہ ہے کہ وہ لیبارٹری سال کے تمام موسموں میں اپنی کی گئی جانچ کی پڑتال عالمی لیبارٹریوں سے کراتی رہے کیونکہ یہ انسانی صحت کا معاملہ ہے۔اگر کوئی کمپنی باٹلڈ واٹر بناتے وقت کچھ نمکیات نکال لے یا کمی والے نمکیات کا اضافہ کر لے تو اس کا مطلب ہے کہ ان کے پانی کا ماخذ درست نہیں۔

پانی کے ذرائع

کرۂ ارض پر 77 فیصد پانی موجود ہونے کے باوجود پینے کا پانی میں محض 3 فیصد میسر ہے۔باقی سمندروں کا بے حد نمکین پانی ہے جو کہ نہایت مہنگے طریقے سے صاف کیے بغیر پینا ممکن نہیں۔ پینے کے پانی کے ذرائع مندرجہ ذیل پانچ ہیں:

سطحِ زمین پر پانی:

یہ دریاؤں، جھیلوں اور ندیوں کی شکل میں میسر ہے۔بارش کے پانی اور برف کے پگھلنے سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

زیرِ زمین پانی:

یہ پانی کے وہ ذخائر ہیں جو بارشوں اور برف کے پانی کے باعث زیرِ زمین مختلف تہوں میں جمع ہو جاتے ہیں اور نیچے ہی نیچے چلتے رہتے ہیں۔یا پھر آگے جگہ نہ ملے تو کسی ایک تہہ میں رک جاتے ہیں۔

سطحِ زمین سے ملحقہ زیرِ زمین پانی:

پانی کے بعض ایسے ذخائر ہیں جو اوپر دریا، ندی یا نالے کی شکل میں ہوتے ہیں اور اس کے نیچے کچھ تہوں کے اندر زیرِ زمین پانی بھی محفوظ ہوتا ہے۔ایسے ذخائر میں یہ امکان رہتا ہے کہ کہیں پر بھی دونوں ذخائر میں یہ امکان رہتا ہے کہ کہیں پر بھی دونوں ذخائر کا آپس میں تعلق بن جائے تو اس طرح سطحِ زمین والے پانی کی آلودگی نیچے والے ذخیرے کو متاثر کر سکتی ہے۔

سمندری پانی:

یہ پانی بے حد فراوانی سے میسر ہے لیکن نمکیات کے شدید اجتماع کے باعث زہریلا ہونے کے سبب پینے کے قابل نہیں رہتا۔اس کو صاف کر کے البتہ پیا جا سکتا ہے جو کہ ایک مہنگا طریقہ ہے۔بعض ممالک میں ڈی سیلی نائزیشن کے ذریعے سمندری پانی کو بھی قابلِ استعمال بنانے کے لیے کام ہو رہا ہے۔

بارش کا پانی:

یہ وہی پانی ہے جو سمندروں سے بھاپ کی شکل میں اٹھ کر اوپر جمع ہوتا رہتا ہے اور جونہی بادلوں کا بوجھ کرہ ہوائی کے دباؤ سے بڑھتا ہے تو بوندوں کی شکل میں زمین پر گرتا ہے۔یہ ایک قدرتی ڈی سیلی نائزیشن کا طریقہ ہے اور اس کو صاف ترین پانی سمجھا جاتا ہے۔ذہن میں رہے کہ یہ صاف صرف اس وقت تک ہے

جب تک کہ یہ سطح زمین سے قریب آلودہ فضاء سے مس نہیں ہوتا یا جب تک یہ زمین کی اوپری سطح پر مٹی اور دیگر نمکیات کو جذب نہیں کرلیتا۔

آلودگی کی خطرات:

مندرجہ بالا پانچوں ذرائع سے حاصل شدہ پانی ذخیرے کے دوران یا مسلسل چلنے کے دوران بے شمار خطرات کا شکار رہتا ہے اور مندرجہ ذیل اجزاء اس کو آلود کرتے رہتے ہیں۔

جراثیم:

بیکٹیریا، وائرس اور پروٹوزوا اس پانی میں اپنے ماحول کے مطابق پرورش پاتے رہتے ہیں جیسے کہ شگیلا، ای کولائی اور کولی فارم بیکٹیریا، روٹا یا نوروا ک وائرس اور پروٹوزوا، انسانوں اور جانوروں کے اندرونی و بیرونی کرم یا ان کے انڈے کہ جو پینے والے کے پیٹ میں دوبارہ اس کیڑے کو پیدا کردیتے ہیں۔ یا پھر وہ سخت جھلی نما جراثیم جو زندہ حالت میں ایک مضبوط جھلی کے ذریعے انسانی معدہ میں داخل ہوجاتے ہیں۔

کیمیکلز:

ہماری فیکٹریوں اور دیگر انڈسٹری سے بے شمار کیمیکلز ڈسپوزل کے ذریعے نالے میں جاتے ہیں۔ یہ نالے دریاؤں اور ندیوں میں گرتے ہیں جہاں سے ہمارا پینے والا پانی آلودہ ہوجاتا ہے۔ ان کے علاوہ بے شمار زرعی کیمیکلز ہیں جو کھاد، سپرے کے یا دیگر ذرائع سے براہِ راست پینے والے پانی یا بلاواسطہ ندی نالوں کے ذریعے دریاؤں کا حصہ بن جاتے ہیں۔ ان میں زیادہ خطرناک ڈی ڈی ٹی اور کیڑے مار ادویات ہیں۔ نیز گھریلو استعمال شدہ پانی کئی اقسام کے ڈٹرجن کے علاوہ انسانی فضلے کو لے کر بھی پانی کے ذرائع کو آلودہ کرتا رہتا ہے۔ کولی فارم اور ای کولائی بیکٹیریا فضلے کے ذریعے ہی پینے کے پانی میں پہنچتے ہیں۔

بھاری دھاتیں:

عالمی ادارہ صحت کی فہرست کے مطابق تقریباً آٹھ بھاری دھاتیں مختلف ذرائع سے پانی میں داخل ہوجاتی ہیں جن کا کنٹرول بے حد ضروری ہے۔ ان میں ایلومینیم، کاپر، کلورین، ایسبس ٹاس، کیڈمیم، تانبا، پارہ اور فولاد شامل ہیں۔ اسی ادارے نے ان کی محفوظ سطح کا تعین کردیا ہے تاکہ پانی پینے والا خطرناک بیماریوں کا شکار نہ ہوپائے۔

دیگر آلودگی:

ریت، مٹی، بھل وغیرہ ایسے قدرتی اجزاء ہیں جو سطح زمین پر بہنے والے پانی میں لازماً شامل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ بھی اگر انسانی معدہ میں داخل ہوجائیں تو بے شمار بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

2.1.2 پانی سے پھیلنے والی بیماریاں

عالمی ادارہ صحت نے تقریباً 32 ایسی بیماریوں کی فہرست بنائی ہے جو آلودہ پانی سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان بیماریوں کا تعلق گندے پانی سے ہے۔ چند ایک بیماریاں یہ ہیں۔ خون کی کمی، ڈینگی بخار، فوڈ پائزننگ، ملیریا، پولیو، ہیضہ، پیچش، پیٹ کے کیڑے، غذائی کمی، جلدی خارش، ٹائیفائیڈ، سارس و تولیدی بیماریاں وغیرہ۔ ایک اندازے کے مطابق 65 فیصد بیماریوں کا تعلق آلودہ پانی سے ہے۔

بچاؤ کے طریقے:

پانی کی آلودگی سے بچنے کا عمل تین مراحل پر مشتمل ہونا چاہیے پہلا مرحلہ میونسپل واٹر سپلائی سے قبل ذخیرہ شدہ پانی کی ٹریٹمنٹ ہے۔ٹریٹمنٹ بذات خود دو مراحل پر مشتمل ہے۔ پہلے مرحلے میں پانی کو فلٹر پلانٹ سے گزار کر اس میں سے ٹھوس اور غیر حل شدہ اجزاء صاف کیے جاتے ہیں۔دوسرے مرحلے میں پانی میں موجود جراثیم مارے جاتے ہیں جس کے لیے کلورین، کلورین ڈائی آکسائیڈ یا اوزون کے ذریعے پانی کی آکسیڈیشن یا تکسید کی جاتی ہے اور اگلے مرحلے میں الٹر وائلٹ تابکاری کے ذریعے جراثیم مارے جاتے ہیں۔

دوسرے مرحلے میں رہائشی علاقوں میں اونچی ٹینکیوں کے اندر دوبارہ سے کلورین ڈال دی جاتی ہے تاکہ بچے کھچے جراثیم مار دیے جائیں۔تیسرا مرحلہ گھریلو سطح کا ہے کہ یہاں پر تین چیمبر والا فلٹر یونٹ لگا دیا جاتا ہے کہ اگر کسی سطح پر کی گئی سابقہ تدابیر سے بچ کر کچھ آلودگی آجائے تو صاف ہو جائے۔

ہماری ذمہ داریاں:

پانی کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ کے جو طریقے بیان کی گئے ہیں ضروری نہیں کہ ان پر اسی طرح عمل ہو رہا ہو۔اس لیے ہماری پانی ذمہ داریاں کچھ بڑھ جاتی ہیں۔سب سے پہلے تو بحیثیت معالج ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے مریضوں کو صاف پانی کی افادیت سے آگاہ کریں اور پانی صاف کرنے کے طریقے بتائیں۔عموماً سب سے سستا طریقہ یہ بتایا جاتا ہے کہ محض پانی اُبال لیں۔ذہن میں رکھیں کہ اپنی ابلنے سے چند جراثیم تو مارے جاسکتے ہیں تمام نہیں۔دوم کچھ کیمیکلز پانی میں ایسے آسکتے ہیں جن کی موجودگی میں پانی کو گرم کرنے سے ان کی حل پذیری بڑھ جاتی ہے۔پس مناسب طور پر پانی ابال کر پینا بہتر ہے بجائے اس کے کہ آلودہ پانی پی لیا جائے۔مگر بہت زیادہ ابال کر پینا بہتر ہے بجائے اس کے کہ آلودہ پانی پی لیا جائے۔مگر بہت زیادہ ابالتے رہنے سے بہر حال خطرات میں اضافہ متوقع ہے۔

بحیثیت صارف ہماری ذمہ داری ہے کہ گھر کے بڑے ذخیرہ والے پانی کی جگہ صاف رکھیں۔ٹینکی کا معائنہ کرتے رہیں۔تھوڑے تھوڑے وقفے سے (پوٹاشیم پرمیگنیٹ) کی معمولی مقدار کے ٹینک میں ڈالتے رہیں۔تقریباً ایک ماہ بعد ٹینک خالی کر کے صاف کریں دیواروں اور فرش پر جمع شدہ آلودگی صاف کریں۔پانی کا ٹینک اکثر ایسی جگہ بنایا جاتا ہے کہ جہاں ہم سالہا سال اس کا معائنہ نہیں کر سکتے۔کوشش کریں کہ ٹینک تک ہماری رسائی ہو۔دوم پرانے اور بوسیدہ پائپ بدل لیں۔سوم عام گھریلو قسم کا فلٹر یونٹ لیں تاکہ آلودگی کے چانس کم سے کم کیے سکیں۔ذہن میں رکھیں کہ ان تمام اقدامات پر اپنی محنت اور اخراجات نہیں اٹھتے جتنے بوتلوں والے پانی پی کر اٹھتے ہیں جبکہ 89 فیصد بوتل بند پانی بھی ناقص پایا گیا ہے۔

2.2 دودھ

قدرتی طور پر حاصل شدہ دودھ کو ایک مکمل غذا کا درجہ حاصل ہے۔یہ اللہ کے اپنے بندے کے لیے بہترین انعامات میں سے ایک ہے۔جانور سے حاصل شدہ دودھ ہی کو خالص دودھ کہتے ہیں۔ہم جوں جوں اس کو مختلف کیمیائی، حیاتیاتی و طبعی عوامل سے گزارتے چلے جاتے ہیں۔توں توں یہ اپنا قدرتی خالص پن کھوتا چلا جاتا ہے۔دودھ کی تازگی و صحت زیادہ دیر تک برقرار رکھنے کے لیے چند ایک عوامل سے اس کا گزارا جانا از حد ضروری ہے۔

لیکن اس وقت جو دودھ ہم کو اپنے باورچی خانے میں حاصل ہے لگ بھگ ایک درجن عوامل سے گزارا ہوا ہوتا ہے اور نتیجہ یہ کہ ہم بڑے محتاط الفاظ میں کہہ سکتے ہیں کہ اگر اس کا خالص تازہ قدرتی دودھ سے مقابلہ کیا جائے تو بلا مبالغہ یہ مصنوعی دودھ ہی کہلائے گا۔بالکل ویسے ہی جیسے قدرتی سوت کو انسانی ضروریات پوری کرنے کی خاطر "ویلیو ایڈڈ" کیا جاتا ہے اور اس کی قدر بڑھاتے بڑھاتے اصل سوت سے اس کا ناطہ تقریباً ٹوٹ جاتا ہے۔

محکمہ حیوانات کے دعویٰ کے مطابق پاکستان کا شمار دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے چوتھے نمبر پر ہے جبکہ محکمہ زراعت کے تخمینے کے مطابق پاکستان میں محض 181 کلوگرام دودھ فی کس سالانہ کے حساب سے میسر ہے۔دنیا کے ترقی یافتہ و امیر ممالک میں یہ شرح 259 کلو فی کس ہے جبکہ غریب ممالک میں 45 کلو فی

کس سالانہ ہے اس لحاظ سے دودھ کی فراہمی کے حوالے سے پاکستان کا درجہ بہت نیچے چلا جاتا ہے۔

وجہ آبادی کا بے تحاشہ بڑھنا، جانوروں کا جینیاتی مخفیہ (Genetic Potential) بے حد کم اور حکومت و پرائیویٹ اداروں کے ترسیلی نظام میں گڑ بڑ ہے۔ یہ تینوں عوامل اگر قابو میں نہ رکھے جائیں تو یقین کریں کہ خالص دودھ بالکل نایاب ہوسکتا ہے۔ اب معروضی حقائق ہمیں یہی بتا رہے ہیں کہ یہ تینوں عوامل قطعاً ارباب بست وکشاد کے کنٹرول سے باہر ہیں۔ لہٰذا جو کچھ شہروں میں دودھ کے نام سے میسر ہے وہ ایک دودھ کی مصنوعات کے طور پر حاصل شدہ مصنوعی دودھ ہے چاہے یہ کھلا تازہ حالت میں سپلائی کیا جائے یا ڈبہ بند کر کے دگنے ریٹ پر۔

2.2.1 مصنوعی دودھ

اس بات سے قارئین اختلاف نہ کریں کہ معروضی حقائق کی موجودگی میں یا تو ہم خالص اور تازہ دودھ پی لیں یا پھر بہتات میں حاصل کرلیں۔ دودھ میں پانی ملانے والی باتیں اب قصہ پارینہ لگتی ہیں کیونکہ اب تو دودھ سے قدرتی چکنائی نکال کر بقایا پھوک کے دودھ میں کوکنگ آئل ملایا جارہا ہے۔ دودھ کی قدرتی صحت چھ گھنٹے ہے۔ اگر اس دوران اس کو اضافی عوامل سے نہ گزارا جائے تو یہ پھٹ جاتا ہے۔ اب بلا دریغ تازہ دودھ میں ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا دیا جاتا ہے۔ ہزار لٹر دودھ میں ایک لٹر ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا دینے سے اس کی قدرتی حالت مزید چھ گھنٹہ قائم رہتی ہے۔

جب دودھ پھٹ جاتا ہے تو اس میں پھٹیاں نمودار ہوتی ہیں اور پانی الگ نظر آتا ہے۔ اس حقیقت پر پردہ ڈالنے کے لیے ایک ہزار لٹر دودھ میں ایک کلو کپڑے دھونے والا سرف یا کوئی دوسرا ڈٹرجنٹ ملا دیا جاتا ہے جو اولاً پھٹے ہوئے دودھ کی پھٹیاں نہیں بننے دیتا۔ دوم دودھ میں جھاگ بھی پیدا کردیتا ہے۔ سوم خوشبو اور تازگی لے آتا ہے جس سے عام صارف اس دودھ کو تازہ ہی سمجھتا رہتا ہے۔

دودھ میں چار فیصد کے قریب لحمیات یا پروٹین ہوتی ہے جس کو دودھ سے الگ کر کے دیگر ڈیری مصنوعات میں استعمال کیا جاتا ہے چونکہ کی تصدیق کرنے والا آلہ نائٹروجن کا درجہ معلوم کر کے اس کو 46% سے ضرب دیتا ہے پس اس مزید پھوک کے دودھ میں کھیتوں میں استعمال ہونے والی یوریا کھاد ملا دی جاتی ہے جس سے حساب لگانے پر آلہ صحیح پروٹین بتاتا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ قدرتی پروٹین میں نامیاتی نائٹروجن کس طرح ہمارے جسم کے فعلیاتی نظام کو خراب کرتی ہے۔ یہ ایک الگ سائنسی موضوع ہے۔ عام کھلے دودھ اور ڈبہ بند دودھ دونوں میں اگر گوند، ڈنٹونک پاوڈر یا سنگھاڑے وغیرہ کا آٹا ڈال دیا جائے تو خاصہ گاڑھا دودھ نظر آتا ہے۔ یہی صارف کی کمزوری ہے کہ گاڑھا دودھ پیئے۔ بعض اوقات اگر سستا سا خشک دودھ مل جائے تو اس کو بھی مائع دودھ میں ڈال کر گاڑھا کرنے کا کام لیا جاتا ہے۔

چند ایجادات:

مغرب کی ترقی یافتہ سوسائٹی نے دودھ کی دن بدن بدلتی صورتحال کو کافی عرصہ قبل بھانپ لیا تھا اور انہوں نے نان ڈیری کریم یا سفید پاوڈر ایجاد کرلیا۔ تاکہ کم از کم چائے اور کافی دودھ جیسی سفیدی پیدا کرنے کے لیے کسی ایسے پاوڈر کو استعمال میں لایا جائے جو دودھ سے نہ بنا ہو۔ یہ دودھ جیسا سفیدہ (Dairy whitener) یا نان ڈیری کریم اب باقاعدہ طور پر دنیا کی دودھ کی مارکیٹ میں ہر جگہ نظر آتی ہے۔ ہماری آنکھ بچا کر یہ ڈبہ بند مائع دودھ اچھی خاصی سفیدی پیدا کرتا ہے اور مائع دودھ یا خشک دودھ کا نعم البدل بن گیا ہے۔

اس کی تعریف کچھ یوں ہے ''یہ کافی وائٹنر دودھ کو الٹرا فلٹر کر کے اور کریم نکال کر بنایا گیا ہے اور اس میں پروٹین کی نسبت 2 اور 1 کی ہے جبکہ اصل دودھ میں 4 اور 1 کی نسبت ہے۔ اس کی اندر تھوڑا سا سفید پاوڈر ڈالا جاتا ہے جو وٹامنز رائبوفلیوون اور بیٹا کیروٹین کو ملا کر بنایا جاتا ہے۔ اس کو پاوڈر کی شکل میں رکھا جاتا ہے۔ اس میں پروٹین زیادہ، چکنائی کم، نمک کم رکھ کر لیکٹوز زیادہ کیا جاتا ہے۔ اس سے چائے یا کافی جلد سفیدی پکڑتی ہے۔''

ممکن ہے اس میں ملائے گئے تمام اجزا غذاؤں ہی سے بنے ہوں اور ملاوٹ کی تعریف میں نہ آتے ہوں لیکن یہ حقیقت ہے کہ ایسی غذا مشینوں کے ذریعے بنا کر قدرتی دودھ کے بدل کے طور پر کامیابی سے پیش کی جا رہی ہے۔ اس کے فوائد بہت سے ہوں گے لیکن نقصان شاید یہی ہے کہ اسے پیتے ہوئے ہمارے ذہن میں غذا کی بجائے دوا کا تاثر ابھر سکتا ہے۔

چند تجاویز:

ہمارا مقصد غذاؤں اور صارف کے باہمی تعلق کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور غذاؤں کے بارے میں جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں معلومات میں حصہ ڈالنا ہے۔ تاکہ صارفین کو ڈرانا دھمانا یا کسی غذا سے متنفر کرنا ہے۔ پس حرفِ آخر کے طور پر ہم یہی کہیں گے کہ دنیا بھر میں تازہ اور خالص دودھ کی بگڑتی ہوئی صورتحال سے نمٹنے کا حل یہی ہے کہ یا تو ہم صارف اور حکومت کی سطح پر اپنی پالیسی میں تبدیلیاں لائیں۔ ڈیری پالیسی بنائیں۔ جانور کے وراثتی معیار کو بہتر کریں۔ آبادی کو قابو میں رکھیں اور جانور کے لیے بہترین غذا مہیا کر کے اس سے اپنی ضرورت کے مطابق دودھ حاصل کریں۔ یا پھر اگر یہ ہمارے بس سے باہر ہے تو پھر مصنوعی دودھ کو ویسے ہی گلے لگا لیں جیسا ہم نے ساٹھ کی دہائی میں ولائتی گھی کو گلے سے لگا لیا تھا۔

2.3 سرخ گوشت

گوشت خوری اور ہماری صحت

اللہ تعالی نے انسان کے لیے ہر طرح کی غذا مہیا کی ہے۔ جہاں انسان کیلئے پھل اور سبزیاں بہت ضروری ہیں وہاں دالیں، اناج، دودھ، گوشت وغیرہ کی افادیت سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا۔ رہی گوشت کی بات تو ماہرین اس کو سفید و سرخ گوشت کے درجوں میں تقسیم کرتے آئے ہیں۔ یعنی مرغ، مچھلی اور بعض دیگر پرندوں کا گوشت سفید گوشت کہلاتا ہے جبکہ گائے، بھینس اور بکرے کا گوشت سرخ گوشت کہلاتا ہے۔

سرخ گوشت کے بارے میں پچھلے بیس برس کی تحقیقات کے نتیجے میں احتیاط کے تقاضے کو مدنظر رکھتے ہوئے ہی اصرار کیا جا رہا ہے کہ اس سے پرہیز بہتر ہے۔ کیونکہ اس کے ریشوں میں چھپی ہوئی چکنائی سیر شدہ ہوتی ہے جو دل کے امراض پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ نیز اس کو گوشت کے ریشوں سے جدا کرنا بھی ایک مشکل کام ہے۔ گویا زور اس چکنائی پر ہے نہ کہ خود گوشت کے ریشوں پر۔

کچھ برطانوی تحقیقاتی اداروں کی رپورٹس سامنے آئی ہیں جن کے بموجب آنکھیں بند کر کے سرخ گوشت مکمل پرہیز کرنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔ وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ سرخ گوشت میں چھپے غذائی خزانے سے پھر استفادہ بھی نہیں کیا جا سکے گا جو خصوصی طور پر بچوں کی صحت، آئندہ نشو و نما اور مستقبل میں ان کی ذہانت کے حوالے سے خاصا اہم ہے۔

پرانے وقتوں سے ہی سرخ گوشت کے استعمال سے ہی انسان کی موجودہ بہتر کارکردگی وجود میں آئی ہے۔ لہذا اس اہم غذائی جزو کی دسترخوان سے مکمل غیر موجودگی کے کچھ نقصانات بھی ہیں مثلاً غذائی نظام میں آنتوں کا کام بے شمار دوست بیکٹیریا کی موجودگی کے باعث مختلف قسم کی غذاؤں کو ہضم کرنا بھی ہے۔

اگر کسی خاص غذا خصوصی طور پر سرخ گوشت کو غذا سے نکال دیا جائے تو اس کو ہضم کرنے والے دوست بیکٹیریا بے کاری کے باعث تخریب کاری پر اتر سکتے ہیں۔ لہذا اچھا بھلا شخص بھی بیمار پڑ سکتا ہے۔ گوشت کے متوازن غذا کے طور پر استعمال اور خصوصاً سرخ گوشت کے کردار کا ایک مثبت پہلو ان محققین نے یہ اجاگر کیا ہے کہ اس سے خون کو فولادی، ہڈیوں کو وٹامنز اور جسم پروٹینز اور روغنی تیزاب کی رسد جاری رہتی ہے جو بچپن و جوانی میں انسانی بڑھوتری کے علاوہ عالم پیری (بڑھاپا) میں پروٹین کی ٹوٹ پھوٹ سے پیدا شدہ کمی دور کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔

یہاں زور متوازن غذا پر ہے۔ بے شک سرخ گوشت کی ایک انتہائی معمولی مقدار ہی روزانہ کے لیے ضروری ٹھہرے پھر بھی اس کو بہم پہنچانا ضروری ہے۔ کسی بھی غذائی جزو کی مکمل بندش غذا کے توازن کے اصول کے خلاف ہے جیسا کہ ہندومت کی غذاؤں میں گوشت کی مکمل بندش کا ذکر ہے اور وہ گوشت کے خلاف

پراپیگنڈہ کرتے نہیں تھکتے۔ ہمارے ہاں گوشت کے استعمال میں کمی اور سبزیوں کے استعمال میں اضافہ نوٹ کیا جارہا ہے جو ممکن ہے اسی پروپیگنڈے کا اثر ہو۔ اس کے نتائج یہ نکل رہے ہیں کہ نوجوان لوگ خصوصاً خواتین میں تیزی سے خون کی کمی واقع ہو رہی ہے۔ اور بعض تجربات نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ گوشت کی مکمل بندش سے بچوں کی ذہانت کی سطح یعنی ان کا آئی کیو لیول کم ہوا ہے۔

2.3.1 گوشت خوری کے نقصانات

گنٹھیا یا نقرس بمعہ جوڑوں کا درد:
(Gout, Arthritis)

جن حضرات کی غذا میں پروٹین اور چکنائی (جن کا بڑا ذریعہ گوشت ہے) زیادہ شامل رہے ہوں یا ایسی غذائیں جن میں پیورین (Purin) یعنی ایک ایسا مادہ جو کلیجی، گردے، مغز، کپورے، سری پائے اور چھوٹے بڑے گوشت کے علاوہ پھلیوں کی پروٹین سے وجود میں آتا ہے شامل ہو ان کو عموماً 40 برس کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی جوڑوں کا درد پکڑ لیتا ہے۔ گنٹھیا کے مرض میں خصوصاً حیوانی پروٹین یورک ایسڈ کی شکل میں وجود میں آنے کے بعد آہستہ آہستہ گردوں کے افعال کو ناکارہ بناتی چلی جاتی ہے جس کے نتیجے میں خون میں یورک ایسڈ کا درجہ خاصا بلند رہنا شروع ہو جاتا ہو جاتا ہے جب یہ معاملہ زیادہ پرانا ہو جائے تو نقرس (Gout) کی شکل اختیار کر لیتا ہے جس میں جسمانی وزن سہارنے والے جوڑ تیزی سے بوڑھے ہوتے چلے جاتے ہیں اور اپنا وزن سہارنا بھی مریض کے گھٹنوں اور ٹخنوں کیلئے مصیبت بن جاتا ہے۔

ہڈیوں کا بھربھراپن:
(Osteoperosis)

گوشت کی بسیار خوری کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ اس سے دوسری غذاؤں میں موجود کیلشیم تیزی سے پیشاب کے راستے خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں ہڈیوں کی کثافت و سختی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے علاوہ ازیں حیوانی پروٹین سلفر والے امائنو ایسڈز جو عمومی حالات میں بھی خون میں تیزابیت بڑھاتے ہیں ان کی تیزابیت کا توڑ بھی اس کیلشیم نے کرنا ہوتا ہے جو ہڈیوں میں کام آنے کے بعد بچ رہتی ہے۔ اگر گوشت کی بسیار خوری کے باعث کیلشیم خون کی تیزابیت کم کرنے کیلئے نہ بچ سکے تو آخر کار بہت سی کار آمد کیلشیم اور سلفر والے امائنو ایسڈز والے تیزابی مادے مل کر نمکیات بناتے ہیں جو گردے سے گزر کر پیشاب میں خارج ہوتے رہتے ہیں۔ پس ادھیڑ عمری میں جا کر سابقہ زندگی میں کھائے گئے زیادہ گوشت کے نقصانات سامنے آتے ہیں۔ خصوصی طور پر خواتین کو زیادہ شدت سے اس مشکل صورتحال سے دوچار ہونا پڑتا ہے کیونکہ ان میں سن یاس Menopause شروع ہوتے ہی ہڈیوں کا مخصوص بھربھرپن یا Osteoprosis شدت سے سامنے آجاتا ہے ان میں پھر اکثر اوقات ذرا سی چوٹ یا غلط زاویے پر ہلنے جلنے سے ہڈی یا تو ٹوٹ جاتی ہے یا اپنے جوڑ سے کھسک جاتی ہے۔ ایک کریلا دوسرا نیم چڑھے کے مصداق اگر ادھیڑ عمری میں خاتون میں موٹاپا بھی در کر آئے تو پھر صورتحال مزید سنگین ہو جاتی ہے۔

عمومی طور پر ماہرین غذا غذاؤں میں ایسی اشیاء کا تناسب بڑھانے کا کہتے ہیں جو خون میں اور معدے میں تیزابیت کم کرتی رہیں کیونکہ بہترین نظام انہضام میں تیزابیت ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ مگر گوشت کے ذائقے نے حضرت انسان کو مجبور کر رکھا ہے کہ وہ اپنے انجام سے لاپرواہ رہے اور جونہی گوشت خوری کے نقصانات کا شکار ہو تو پھر معالجین کے پاس بھاگتا پھرے۔

غذائی زہریلا پن(Food Poisoning):

گوشت میں جہاں پر بہترین غذائی اجزاء نارمل انسان خصوصاً اوائل عمری میں ضروری تصور کیے جاتے وہیں پر اس گوشت کے ساتھ ایسے مسائل بھی جڑے ہوتے ہیں جو اسی گوشت کے ذریعے اس کے جسم میں جراثیم و دیگر زہریلے مادے منتقل کرتے رہتے ہیں۔ خصوصاً بیکٹریا کی چند اقسام مثلاً ای کولائی (Ecoli) شگیلا (Shigella) وبریو (Vibryo) اور کولاسٹریڈیم (Colastridim) وغیرہ ان جراثیموں کی کثیر تعداد میں حملہ آوری گوشت کو کھا لینے سے فوڈ پوائزننگ ہو سکتی ہے جو کہ بسا اوقات جان لیوا بھی بن سکتی ہے اس نکتہ کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ جس طرح گوشت جانور سے ہمارے باورچی خانہ تک پہنچتا ہے وہ حالات ان جراثیموں کی پرورش کیلئے بہت آئیڈیل ہیں۔

گروپ سی کی جانوروں کی بیماریاں:

گوشت کی بسیار خوری سے ہٹ کر اب ہم جانوروں کی ان بیماریوں کا ذکر کریں گے جو جانور سے براہ راست انسان کو لگ سکتی ہیں۔ وفاقی وزارت خوراک وزراعت نے 33 عدد ایسی بیماریوں کی فہرست جاری کر رکھی ہے کہ اگر وہ کسی جانور میں پائی جائیں تو فوراً متعلقہ ادارے کو اس کی رپورٹ کرنا ضروری ہے نیز انسانی صحت کو درپیش خطرے کے پیش نظر ان بیمار جانوروں کے ذبح کرنے پر بھی پابندی ہے اس بات سے قطع نظر کہ ہمارے مذبحہ خانوں میں کیا ہوتا ہے گروپ سی میں درج چند مشہور بیماریوں کی فہرست مندرجہ ذیل ہے جو کہ جانور کے گوشت سے انسان کو لگ سکتی ہیں:۔

انتھراکس:

ایک انتہائی خطرناک بیماری ہے جس میں مردہ جانور کی قطع و برید کیے بغیر اس کو گہرے گڑھے میں دفن کرنا ازحد ضروری ہے۔

بلیک کوارٹر:

ایک اور خطرناک بیماری جس میں مردہ جانور کو جلا دینا زیادہ مناسب ہے۔

کینسر:

اگر جانور کے اندرونی اعضاء کا کینسر ہو مثلاً جگر، گردے، کپورے وغیرہ تو ان اعضاء کو ذبح شدہ جانور سے الگ کیا جا سکتا ہے مگر دو نکتے محل نظر میں اول پتہ کیسے چلے گا کہ کس عضو میں کینسر موجود ہے دوم اس امر کی کیا گارنٹی ہے کہ بقایا گوشت صحت مند ہی ہوگا۔ اگر جانور کے خون یا گوشت والے حصوں میں کینسر ہو تو پھر سارا گوشت خطرناک ہوگا۔

کلیجی کے کیڑے:

کچی پکی کلیجی کھانے سے ان کیڑوں کے انڈے انسان میں جا سکتے ہیں بلکہ بعض حالات میں تو گھاس وغیرہ پر ان جانوروں کے فضلے سے کیڑوں کے انڈے وہاں پر کھیلنے والے بچوں یا بے احتیاطی کرنے والے بڑوں میں ہاتھوں وغیرہ کے ذریعے معدے میں جا سکتے ہیں۔ ذرا غور کریں کہ ہماری دیہاتی زندگی میں ہاتھ دھو کر پاک صاف رکھنے کا رجحان کس قدر ہے؟

ٹی بی اور پیراٹی بی:

یہ خطرناک بیماریاں جانور کے گوشت و دودھ کے ذریعے انسانوں میں منتقل ہو سکتی ہیں چونکہ ان بیماریوں کے جراثیم جانور کی چربی میں پرورش پا سکتے ہیں اس لئے گوشت میں بُنی ہوئی چربی اس کے منتقل ہونے کا ایک ذریعہ ہو سکتی ہے گو کہ اچھی طرح حرارت دینے سے یہ جراثیم مر سکتے ہیں لیکن اس وقت انسانوں میں دریافت ہونے والی ٹی بی اپنی دوسری نسل (Sceond Genetation) میں داخل ہو چکی ہے جو تحقیقات کے مطابق پہلے والے جراثیموں سے زیادہ

سخت جان ہے۔

اسقاطِ حمل:

جو جراثیم اور جنسی بیماریاں جانوروں میں اسقاطِ حمل کا باعث بنتی ہیں وہی انسانوں میں بھی کام کرتی ہیں۔ سروے کے مطابق ہمارے دودھ دینے والی گائیوں اور بھینسوں میں چار پانچ قسم کی ایسی بیماریاں عام ہیں۔ گو کہ یہ بیماریاں دودھ یا گوشت سے انسان تک نہیں پہنچتی لیکن بیمار جانوروں سے اتصال سے نیز حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں سے چشم پوشی کے سبب یہ بیماریاں حاملہ خواتین میں اسقاطِ حمل کا باعث بن سکتی ہیں ان بیماریوں کے نام یہ ہیں برسی لوسس، وبریوسس، ٹرائی کومونیوسس وغیرہ۔

میڈ کاؤ:

Bovine Encephlonelitis قارئین اس بیماری سے بخوبی آگاہ ہوں گے اس نے دہائی ڈیڑھ دہائی سے برطانیہ کو لپیٹ میں لے رکھا ہے جو کہ اب حال ہی میں امریکہ کی گائیوں میں بھی پائی گئی ہے اس بیماری میں گائے پاگل ہو جاتی ہے اور اپنا سر دیواروں وغیرہ سے ٹکرا ٹکرا کر مر جاتی ہے لیکن اس کی اصل مشکل یہ ہے کہ اس کا جراثیم گوشت کے ذریعے انسان میں داخل ہو کر یہی علامتیں دیتا ہے اسی سبب برطانیہ کی گوشت برآمد کرنے کی صنعت بُری طرح متاثر ہوئی ہے اور اب یہ مالی نقصان دوسرے یورپی ممالک اور امریکہ کو بھی اٹھانا پڑ رہا ہے بعض قارئین ممکن ہے یہ خیال کریں کہ دشمن کو دشمن مار رہا ہے اور مطمئن ہو جائیں ایسا ہرگز نہیں کیونکہ اس بیماری کی موجودگی کا صرف وہیں پتہ چلے گا جو اس کو ٹیسٹ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں یا جہاں پر انسانوں اور جانوروں کی بیماریاں رپورٹ کرنے کا سسٹم موجود ہے یعنی امیر ممالک۔ پاکستان غریب ہونے کے سبب اپنے ہاں اس بیماری کو پہنچاننے کی صلاحیت نہیں رکھتا نیز یہ بیماری اگر کسی انسان یا جانور میں نظر بھی آجائے تو حکومت اور پریس تک نہیں پہنچ پاتی۔ لہٰذا ہم اپنے آپ کو اس سے محفوظ تصور نہیں کر سکتے۔

اوپر جن بیماریوں کا ذکر ہو رہا ہے ان کو Zoonotic Disease کہتے ہیں ان کی پاکستان میں موجودگی کے سبب بے شمار ممالک نے پاکستانی جانوروں کا گوشت اپنے ہاں درآمد کرنا بند کر رکھا ہے کیونکہ عالمی ادارہ صحت نے لسٹ A اور لسٹ B کی بیماریوں کی پاکستان میں موجودگی کی تصدیق کر رکھی ہے گو کہ ہماری حکومت بہت سی بیماریوں کی موجودگی سے انکاری ہے اس امر کی اصل وجہ یہ نہیں کہ یہ جانوروں کی بیماریوں کی موجودگی سے انکاری ہے اس امر کی اصل وجہ یہ نہیں کہ یہ جانوروں کی بیماریاں پاکستان میں موجود نہیں ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ پاکستان بھر میں نچلی سطح سے وفاقی سطح تک جانوروں کی بیماریوں کی رپورٹ کرنے کا نظام یا تو موجود ہی نہیں اور اگر کہیں اکا دکا ہے بھی تو بے حد ناقص، غیر فعال اور غیر مصدقہ ہے ہاں اگر کبھی کوئی جانوروں کی بیماری کسی کے نوٹس میں آبھی جائے تو اس رپورٹ کو دبانے کی کوشش کی جاتی ہے تا کہ حکومتی پالیسی پر زد نہ پڑے۔ یہ امر قطعاً حیران کن نہیں ہے کیونکہ ایسا تو انسانی بیماریوں میں بھی کیا جاتا ہے مثلاً اگر چیچک کا کوئی مریض مل بھی جائے تو اسے اب رپورٹ نہیں کیا جاتا کیونکہ حکومت ملک کو چیچک سے پاک قرار دے چکی ہے۔ اگر انسانوں میں اس طرح ہو رہا ہے تو کون جانوروں کی بیماریاں ڈھونڈتا پھرے گا۔ دوسری طرف حکومت ویسے بھی کوشش کرتی ہے کہ عوام میں خوف وہراس نہ پھیلے۔ لہٰذا اگر کبھی کوئی اس طرح کی انسانی وحیوانی بیماری منظر عام پر آبھی جائے تو کوشش کی جاتی ہے کہ "ماہرین" کے ذریعے اس کی تردید کر دی جائے۔ اور رپورٹ منظر عام پر لانے والے کو قرار واقعی سزا دی جائے۔

2.3.2 سرخ گوشت کھانے میں احتیاط کیجئے

مذبحہ خانے، قصاب اور ریستوران کا کردار:

گذشتہ شماروں میں کی گئی گذارشات سے قطع نظر کہ سرخ گوشت صحت کیلئے کیا مسائل پیدا کرتا ہے ہم یہ ذکر کرنا چاہیں گے کہ گوشت جو ہمارے باورچی

خانوں تک پہنچتا ہے اس کا سفر مذبحہ خانوں سے شروع ہوتا ہے۔ ہم جب بڑے شوق سے وقت نکال کر مہنگا ترین گوشت لینے کیلئے قصاب کی دوکان پر اپنی باری کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں تو یقیناً ہم بے شمار نا دیدہ حقائق سے کماحقہ آگاہی نہ ہونے کے باعث ایک بے یقینی کی کیفیت سے دو چار ہوتے ہیں۔ کیا ہم جانتے ہیں کہ:۔

۱۔ ان جانوروں کو اسلامی اصولوں کے مطابق ذبح بھی گیا گیا یا نہیں۔

۲۔ جاں بلب، مریض، خارش زدہ لسٹ سی کی بیماریوں والے، پاگل کتے کیا سانپ کے کاٹنے سے یا قریب المرگ یہ تمام جانور بیمار، لاغر او راپاہج تھے نیز ان کی عمر ذبیحہ کی عمر سے یا تو کم یا صحت کے اصولوں کے مطابق بہت زیادہ تھی۔

۳۔ ان کو انتہائی گندے اور کراہت آمیز ماحول اور عمارت میں لٹا کر ذبح کیا گیا تھا۔

۴۔ ذبیحہ کے بعد ان کا گوشت اور دیگر اعضاء مثلاً کلیجی، گردے وغیرہ براہ راست گرد و غبار، گوبر، پیشاب، خون، بال اور گندے پانی سے آلودہ ہوئے نیز یہ جراثیموں کی آماجگاہ بن چکے ہیں۔

۵۔ دوکان پر پڑے ہوئے گوشت پر کھیاں، مچھر حملہ آور ہیں اور نزدیک ہی کہیں کتے بلیاں اپنا حصہ جھپٹنے کیلئے تیار ہیں۔

۶۔ قصابوں نے سرکاری کارندوں کی ملی بھگت سے ذبیحہ کے بعد دل کے راستے پورے ڈھانچے میں پریشر سے پانی داخل کر دیا ہے تاکہ وزن زیادہ کیا جا سکے۔

۷۔ وہ عنقریب آپ کے پسندیدہ حصوں والے گوشت میں آپ کے ناپسندیدہ حصوں والے گوشت کے ٹکڑے بھی ملانے والا ہے۔

۸۔ سامنے پڑے بڑے گوشت میں اونٹ کا گوشت اور بکرے کے گوشت میں بھیڑ کا گوشت ملاوٹ شدہ ہے۔ نیز نر اور مادہ کا گوشت بھی ملا جلا ہے۔

۹۔ سامنے تازہ گوشت کی آڑ میں کہیں کہیں باسی گوشت بھی موجود ہے عین ممکن ہے کہ اس میں وہ گوشت بھی شامل ہو جو کوئی ہوس کا پتلا اس علاقے میں مر جانے والے جانور کا گوشت بنا کر آج ہی بوری میں بند کر کے سستے داموں قصاب کو دے گیا تھا۔ اور اس امر کا بھی کوئی بھروسہ نہیں کہ علی الصبح جو بوری بند مردہ گوشت قصاب نے وصول کیا تھا وہ واقعی کسی شرعی جانور کا تھا۔

۱۰۔ سامنے پڑے بظاہر صاف ستھری اور چمکدار رنگت والا گوشت اس جانور کا بھی ہو سکتا ہے جسے کسی بیماری کے علاج کی خاطر اینٹی بائیوٹک کی بھاری خوراکیں دی گئیں تھیں مگر وہ جانبر نہ ہو سکا اور اب یہ دوائیں بھی ہمارے پیٹ میں جانے والی ہیں۔ جب کہ ہمارے جسم میں وہ بیماریاں اور جراثیم ہی موجود نہیں جو ان دواؤں سے ہلاک ہوں گے لہذا اب یقیناً ہمارے جسم کے مفید جراثیم ان دواؤں کی زد میں آ کر ہلاک ہوں گے اور ہم نا دیدہ اور نا سمجھ میں آنے والی بیماریوں کا شکار ہوں گے۔

۱۱۔ سامنے مرغیوں کے ڈربے میں جو زندہ مرغیاں بیٹھی ہوئی ہیں کہیں وہ خون کے کینسر (Leucosis) یا لمفی کینسر (Lymphosarcoma) کے مرض سے دوچار تو نہیں۔ یا یہ اس مرغی خانے سے تو نہیں لائی گئی جس کے ایک ڈربے کی مرغیاں کسی اچھوتی بیماری سے ہلاک ہو چکی ہیں مثلاً برڈ فلو وغیرہ۔

۱۲۔ ان مرغیوں کا وزن بڑھانے کیلئے قصاب نے علی الصبح انہیں نمک ملا پانی پلا دیا تھا۔

۱۳۔ مارکیٹ میں لانے سے قبل کے دنوں میں ان مرغیوں کو خصوصی دوائیں تو استعمال نہیں کرائی گئی جو عنقریب ان کے گوشت کی شکل میں ہمارے جسم میں منتقل ہونے والی ہیں۔

۱۴۔ یا پھر سامنے پڑی مچھلی کسی قسم کی بیماری سے دوچار ہے یا اس باسی مچھلی کو تازہ دکھانے کیلئے اس پر ڈی ڈی ٹی کا پاؤڈر چھڑکا گیا ہے۔

۱۵۔ اگر یہ مچھلی سمندری ہے تو اس میں بھاری دھاتوں کی مقدار کتنی کہیں یہ WHO کے معیار سے زیادہ ہو کر ہمارے جسموں کو ان دیکھی بیماریوں کے حوالے تو نہیں کرنے والی؟

۱۶۔ جیب میں ہاتھ ڈال کر ماہانہ خرچ کا ایک اہم حصہ اس گوشت کی قیمت کے طور پر ادا کرنے والے ہیں۔

ظاہر ہے مندرجہ بالا حقائق عام گاہک کی نظر سے اوجھل ہوتے ہیں۔ بلکہ شومئی قسمت سے اُن پڑھے لکھے سائنسدان قسم کے گاہکوں سے بھی جوان باتوں کا ادراک رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر راقم نے گھر میں سرخ گوشت کا داخلہ تو عرصہ پندرہ برس سے بند کر رکھا ہے لیکن بچوں کی خاطر مرغ اور مچھلی وہیں سے خریدنے پر مجبور ہے جہاں سے عام پبلک خریدتی ہے۔

ریستوران کا کردار:

ذرا مختلف ماحول میں اپنے آپ کو لے جائیں کہ جہاں آپ ایک ریستوران میں تشریف فرما ہیں۔ دوستوں یا فیملی کے ساتھ آپ کے سامنے ریستوران کا مینو ہے جس میں بیرا مندرجہ ذیل ڈشوں کیساتھ آپ کی پسند کا انتظار کر رہا ہے۔ کڑاھی گوشت، چانپ، قیمہ، بریانی، شامی کباب، سیخ کباب، نہاری، سری پائے، گردہ، کلیجی، کپورے، مغز، بونگ، زبان، یخنی، سوپ، حلیم، ہریسہ، ٹکاٹک، بیف برگر، چکن برگر، چکن قورما، چکن بریانی، بیف بریانی، اگر آپ اپنے لئے اور اپنے عزیزوں کیلئے گوشت کا کوئی آرڈر دینے والے ہیں تو کیا آپ کو معلوم ہے کہ:۔

(۱) یہ وہی مذبحہ خانے والا گوشت ہے جسے سرکاری یا نجی تحویل میں چلایا جا رہا ہے؟

(۲) کیا ہوٹل کے مالک کے دعوے کے مطابق انہوں نے صحت مند حلال اور پاکیزہ گوشت کی تسلی کر لی تھی۔

(۳) ان کو جو مرغیاں سپلائی کی گئیں تھیں کیا وہ زندہ حالت میں تھیں یا مردہ مرغیوں کو ڈریس کر کے بھیجا گیا۔ کیا وہ بیماری سے ہلاک ہوئی تھیں یا کٹنے سے قبل ان کو کس حد تک دوائیں دی گئیں۔

(۴) کیا آپ کے سامنے لایا جانے والا مزیدار خوشبودار قیمہ آنتوں اور چھیچھڑوں کا تو نہیں یا اس میں جگر و پھیپھڑے اور اوجڑی پیس کر نہیں ڈالے گئے۔

(۵) کہیں ایسا تو نہیں کہ ٹھیکیدار یا قصاب جس گوشت کو اصل حالت میں دوکان پر نہ رکھ سکتے تھے اسے ہوٹل کے باورچی خانے کی زینت بنا دیا گیا۔

(۶) ہوٹل بڑا ہونے کے سبب گوشت کی کمی پر قابو پانے کیلئے اگر مالکان نے گوشت فریز کر دیا تھا تو کتنا عرصہ فریز رہا نیز فریز موزوں حد تک کارآمد تھا۔

(۷) بہت قسموں کا مضرِ صحت گوشت ایسا ہوتا ہے جسے اگر حلال حرام یا پاکیزگی کے پیمانوں پر نہ بھی ناپا جائے تو پھر بھی ان کو خوب گلا کر پکانا ضروری ہوگا تاکہ گوبر، پیشاب یا دیگر ذرائع سے لگنے والے جراثیم نہ صرف مر جائیں بلکہ گوشت اپنی ہیئت بدل لے اور قابل ہضم ہو سکے۔ کیا ہوٹل والوں نے گوشت کو اس حد تک پکایا تھا۔

(۸) کیا ریستوران والوں نے اس گوشت کی پکائی صحت مند نباتاتی تیل میں کی ہے یا مضرِ صحت گھی میں کی تھی جس کو سستا خریدا گیا تھا، گھٹیا معیار کی وجہ سے۔

(۹) کیا باورچی خانے کا ماحول تحفظ صحت عامہ کے اصولوں کے مطابق تھا۔

(۱۰) کیا اس گوشت میں ڈالے گئے مصالحے وغیرہ معیاری تھے۔

مندرجہ بالا حقائق فٹ پاتھ پر بیٹھے دیگ والے یا سی کلاس ریستوران تک تو شاید ٹھیک ہوں مگر کیا اونچے درجے کے ریستوران و فائیو سٹار ہوٹلز ان سے مبرا ہیں؟ اس کا جواب قارئین کی صوابدید پر ہے۔

گوشت کی افادیت:

قطع نظر اس بات کے کہ گوشت کون سی بیماریاں پیدا کرتا ہے اور کس طرح یہ مذبحہ خانے کے ذریعے ہمارے باورچی خانے تک پہنچا یہ ایک ہمہ گیر حقیقت ہے کہ گوشت بہترین معیار کی پروٹین، معدنیات اور وٹامن مہیا کرنے والا ذریعہ ہے۔ پکا کر کھانے کے بعد یہ انسان کو ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو دیگر غذاؤں کی کمی بیشی کو سامنے رکھ کر بہترین توازن دے سکتا ہے۔ خالص گوشت کا ایک سو گرام ٹکڑا دو سو کیلوری توانائی اور 26 گرام پروٹین مہیا کرتا ہے جو ایک

نوجوان کی روزانہ ضرورت کا تقریباً آدھا ہے اس کی پروٹین میں موجود ضروری امینو ایسڈز ان امینو ایسڈز کی کمی کو پورا کرتے ہیں جو ہمیں سبزیوں اور دالوں سے حاصل نہیں ہوسکتے۔ کو کہ عمومی طور پر گوشت میں غذائی اجزاء کا تناسب مستقل ہوتا ہے لیکن گوشت کے مخصوص حصے (Meat cuts) ترکیب میں مختلف ہوسکتے ہیں۔اس لحاظ سے ان کی قیمت میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے بہرحال گوشت پروٹین اور چکنائی کے علاوہ لوہا، زنک، بی وٹامن اور فولیٹ بھی مہیا ہوتا ہے۔گردے، کلیجی وغیرہ وٹامن بی، وٹامن ڈی اور فولیٹ سے بھرپور ہوتے ہیں۔

گوشت کا معیاری ہونا لازم ہے۔ مثلاً جو چیزیں اس کے معیار کو مقرر کرتی ہیں۔ان کا ذکر اگلے سیکشن میں کیا جارہا ہے۔بہرحال اس معیار کو جن عوامل کی بنیاد پر استوار کیا جاتا ہے وہ ہیں اُن کا جاذب نظر ہونا، بھوک کی طلب کم کرنا، غذائی اعتبار سے مستحکم اور قابل خورد ہونا، بالفاظ دیگر گوشت کا آئیڈیل معیار تو یہ ہے کہ پکنے کے بعد ہمارے لئے غذائی اعتبار سے انتہائی مستحکم ہو۔

مسلمان ہونے کی حیثیت سے ہمارے لئے لازم ہے کہ گوشت حلال جانور کا ہو اسلامی طریقے سے ذبحہ کیا گیا ہو۔پاکیزہ، صاف ستھرا اور جاذب نظر ہو۔شومئی قسمت سے پاکستان میں یہ تمام چیزیں محل نظر ہیں سوائے اس بات کے کہ ہم جن جانوروں کو ذبح کرتے ہیں وہ مذہبی طور پر قابل قبول ہیں۔گوشت کا ذائقہ اس میں موجود چکنائی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

گوشت کی کوالٹی پر اثر انداز ہونے والے عوامل:

صاف ظاہر ہے کہ ہم نے گوشت کو اس نظر سے جانچنا ہے کہ اس کو کھانے کے بعد ہماری صحت پر کیا کچھ اثر انداز ہوگا۔ پہلے جو کچھ عرض کیا جاچکا ہے اس کی روشنی میں گوشت کے معیار پر مندرجہ ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

(1) گوشت والے جانور کی معیاری نسل، گائے بھینس وغیرہ کی حد تک تو پاکستان اس سے فارغ ہے البتہ بھیڑ بکری کی گوشت کی نسلیں پاکستان میں موجود ہیں۔

(2) گوشت کے ترجیحی حصے یعنی چانپ، مچھلی وغیرہ کے حصے کی قیمت زیادہ ہوگی، گردن و دستی کی اس سے کم۔اعضائے رئیسہ کی قیمت الگ نیز سری، پائے وغیرہ کی الگ۔ مگر یہ وہاں ممکن ہے جہاں گوشت والی نسلیں موجود ہوں۔پاکستان میں ایسا سوچنا بھی فی الحال قبل از وقت ہے تبھی ایک قسم کے جانوروں کی قیمت یکساں مقرر کی گئی ہے۔

(3) ذبیحہ کے طریقے (Slaughtering techniques): ہمارے ہاں تو مذبحہ خانہ ہی معیاری نہیں ہے لہذا تکنیک کہاں سے معیاری ہوگی۔لیکن ترقی یافتہ ممالک میں بہرحال جدید سائنسی مذبحہ خانے (Modern Abbatoirs) موجود ہیں۔

(4) پیکنگ اور فریزنگ: عالمی معیار کے لحاظ سے یہ دونوں چیزیں گوشت کے معیار پر اثر ڈالتی ہیں پاکستان میں کیونکہ یہ انڈسٹری جدید بنیادوں پر استوار ہی نہیں اس لئے تازہ گوشت ہی بازار سے ملتا ہے۔لہذا پیکنگ اور فریزنگ بھی ہمارے مسائل نہیں۔واضح رہے کہ چاہے تازہ گوشت پکایا جائے یا فریزر سے نکال کر، پکنے کے بعد ان کے وٹامن B میں ایک جیسی تبدیلی ہی آتی ہے۔وٹامن B عام طور پر محفوظ رہتا ہے جب تک کہ گوشت کو 200 ڈگری سینٹی گریڈ تک فرائی نہ کردیا جائے۔البتہ یہ ہوتا ہے کہ جونہی فریزر سے نکال کر گوشت کو پانی میں رکھ کر نرم کیا جاتا ہے تو چند ایک غذائی اجزاء پانی میں چلے جاتے ہیں۔نتیجتاً گوشت ان چند غذائی اجزاء سے محروم ہوجاتا ہے۔

(5) جانور کی عمر۔جانور کی مناسب عمر کا ہونا گوشت کے معیار کو مقرر کرتا ہے۔مثلاً طویل العمر بوڑھے جانور کے گوشت میں سختی زیادہ اور رنگت گہری ہوگی، نہایت کم عمر کا گوشت بے حد نرم ہوگا۔لہذا دونوں صورتوں میں پکانے کے مسائل کے علاوہ لذت میں بھی فرق آئے گا۔

(6) جانور کا غذائی پلان یعنی ذبیحہ سے قبل اس کو کیسی خوراک دی گئی۔اس لحاظ سے بے نیاز ملک ہے اور یہ بات خواب لگتی ہے۔

(7) **پکانے کے طریقے:** کچے گوشت کی سرخی اس کے اندر پائی جانے والی پروٹین مایوگلوبن (Myoglobin) کے سبب ہوتی ہے اور پکنے کے بعد جو

بھورا رنگ ہمیں حاصل ہوتا ہے وہ 65 ڈگری سینٹی گریڈ سے اوپر جا کر ملتا ہے۔حرارت سے گوشت کے پٹھوں کی پروٹین جم جاتی ہے۔گوشت میں سختی آتی ہے اور اس طرح گوشت کے ریشوں سے بعض غذائی اجزاءنکل کر شوربے میں چلے جاتے ہیں اور بوٹی کا وزن کم ہوجاتا ہے۔جوں جوں پکانے کا وقت اور درجہ حرارت بڑھتا چلا جاتا ہے گوشت کی خفیہ چکنائی اور دیگر غذائی اجزاء بوٹی کا ساتھ چھوڑتے چلے جاتے ہیں۔پکانے کے عمل سے معدنی نمکیات کی مقدار پر تو کوئی اثر نہیں پڑتا مگر گوشت کی پروٹین کے بعض امینوایسڈ ضائع ہوجاتے ہیں اسی طرح وٹامن بی کی بعض قسمیں بھی ضائع ہوجاتی ہیں مثلاً تھائیامین، نیاسین، وٹامن B6 اور پینٹوتھینک ایسڈ۔

کس طرح کا گوشت کھایا جائے اور کون کھائے:

سابقہ صفحات میں گوشت کے بارے میں معلومات سے یقیناً یہ نتیجہ اخذ کیا جائے گا کہ ہمیں گوشت سے مکمل طور پر پرہیز کرنا چاہیے۔جب کہ دوسری طرف صورتحال یہ ہے کہ گوشت غذائیت کے اعتبار سے اعلیٰ درجہ کی غذا ہونے کے سبب لازمی طور پر ہمارے دسترخوان میں موجود رہنا چاہیے۔دونوں نظریات میں فرق بعد المشرقین ہے تو کس طرح یہ مسئلہ حل کیا جائے؟ آیئے دیکھیں اس کا جواب کیا ہے؟

قربانی کا گوشت:

ابھی پچھلے ماہ ہی عیدالاضحی گزری ہے اس میں آپ نے یقیناً خود کہیں سے صحت مند اور خوبصورت بکرے یا گائے کا انتخاب کیا ہوگا۔پھر روز عید اس کو اپنی آنکھوں کے سامنے ذبح کروا کر کے گوشت کو عقیدت و برکت کے حوالے سے صاف ستھری جگہوں اور برتنوں میں رکھا ہوگا۔بعدازاں جو گوشت آپ کے حصے کا بچ گیا تھا اس کو مناسب انداز میں پیک کر کے مناسب حد تک کام کرنے والے فریزر میں رکھ دیا ہوگا جس گوشت کو فوری پکانے کیلئے آپ نے منتخب کیا اس کو صاف ستھرے انداز میں کاٹ کر اور چربی وغیرہ سے پاک کر کے گھریلو اصولوں کے مطابق مناسب انداز میں پکایا ہوگا پریشر ککر کی مدد سے گوشت کو خوب گلایا گیا ہوگا اور یقیناً جس تیل کے اندر اس کی پکائی ہوئی ہوگی وہ معیاری ہوگا اتنے اہتمام کے بعد جب یہ گوشت سالن کے طور پر دسترخواں پر سجے گا تو یقیناً کھانے والوں کی بھرپور تسلی ہوگی کہ یہ گوشت نہ صرف مذہبی، غذائی، حفظان صحت اور معاشی اصولوں پر پورا اتر رہا ہے بلکہ بھرپور انداز میں کام و دہن کے ذائقوں پر بھی مہر ثبت کر رہا ہے۔

ہم چاہیں تو جی بھر کر اس گوشت کو مختلف ڈشوں کی صورت میں پکا سکتے ہیں لیکن ذرا ٹھہریئے۔تمام تسلی و غذائیت کے باوجود یہ گوشت ہر کسی کیلئے درست نہیں۔مثلاً اگر کوئی زائدالوزن، یا موٹاپے کا شکار ہے، ذیابیطس یا یورک ایسڈ کے معاملات سے دوچار ہے، ہڈیوں کے بھربھرے پن یا معدے کی تیزابیت کا سامنا کر رہا ہے، بواسیر یا آنتوں کا کینسر پیدا کرنے کی طرف گامزن ہے۔ہائی بلڈ پریشر، انجائنا یا دیگر دل کے امراض کا شکار ہوگیا ہے یا پھر کم از کم وہ 35 برس کا مرد یا 30 برس کی عورت ہے یا اس عمر سے آگے نکل رہا ہے تو برائے مہربانی ہاتھ روک لیجئے۔بالکل تھوڑا سا یہ گوشت آپ کیلئے مناسب ہے حالانکہ یہ صحت و صفائی و پاکیزگی کے تمام اصولوں پر پورا اتر رہا ہے۔مندرجہ بالا صورتحال سے دوچار ہونے کے بعد صرف ذائقے کی حس کو پورا کرنے کیلئے آپ گوشت کو تھوڑا سا چکھ سکتے ہیں۔لیکن ایک بچے، نوجوان یا بالکل نارمل چاک و چوبند انسان کی طرح اس کو زیادہ کھا نہیں سکتے۔

اگر آپ اس کے بغیر نہیں رہ سکتے تو تھوڑے سے گوشت میں زیادہ سی سبزی، زیادہ چاول یا زیادہ اناج ملا کر استعمال کریں۔خوب پکے گوشت کی بوٹیاں کھالیں لیکن اس کے شوربے کو چھوڑ دیں اس طرح آپ کے ذوق کی تسکین بھی ہوجائے گی اور جسم بُرے نتائج کو بھی نہیں بھگتے گا۔لیکن ہر روز روزِ عید نہیں۔تو کیا ہم گوشت صرف عید کے عید کھائیں؟ یقیناً نہیں۔اگر آپ کی پہنچ میں ہے تو قربانی کی طرز پر جانور اکثر ذبح کرلیا کریں اور فریزر کی برکتوں سے فیض یاب ہوجائیں۔اگر آپ خاندانوں یا دوستوں کے ساتھ مل کر رہ رہے ہیں تو ہر ماہ جانور خود منتخب فرمایئے۔خود ذبح کرایئے اور صاف کرا کر مہینے بھر کیلئے سٹور کر لیجئے۔لیکن اگر ایسا ممکن نہیں تو پھر بہتر ہے عید کا انتظار کریں۔کسی صورت میں بازار سے گوشت مت خریدیں۔دنیا میں کوئی بات حرفِ آخر نہیں اور جب تک سائنس

کی تحقیقات کا سفر جاری رہے گا نت نئی حقیقتیں سامنے آتی رہیں گی ۔لیکن فی الحال یہی حرف آخر ہے کہ ”مذہب اور صحت کے اصولوں پر پورا اترنے والا گوشت بچوں اور نوجوانوں کو ہفتہ میں کم از کم دو بار کھلائیں مناسب مقدار میں ۔لیکن جونہی آپ کی یا اُن کی عمر 30 برس سے آگے نکلے سرخ گوشت مکمل طور پر بند کر دیں بہر حال سفید گوشت عالمی سائنسی اصولوں کے مطابق استعمال کرتے رہیں اپنی بڑھتی عمر کی طبی ضرورتوں کو مدنظر رکھ کر ماہر غذا کے مشورہ کے مطابق“

رہ گیا مرغ اور مچھلی کا معاملہ۔ مہینے دو مہینے کی ضرورت کا اکٹھا گوشت کسی نزدیکی ایسے برائلر اور مچھلیوں کے فارم سے بنوائیں جنھیں حال ہی میں کوئی بیماری درپیش نہ آئی ہو۔ ذرا قیمت زیادہ دیں اور برائلر یا مچھلی کا انتخاب خود کریں۔ مشینی ڈے یعنی فریزر میں سٹور کریں۔ کبھی موقع ملا تو انشاءاللہ صحت مند برائلر، مچھلی، بکرے، مینڈھے، بیل یا اونٹ کی نشانیاں رقم کر دی جائیں گی تاکہ عام شہری بھی خود سے صحت مند جانور کا انتخاب کرنے کے اہل ہو سکے۔

گوشت کے متبادلات:

تمام بحث سے ہی ثابت ہوا ہے کہ ہر طرح کا گوشت ہر عمر اور طبعیت کا انسان نہیں کھا سکتا تو کیوں نہ گوشت خوری چھوڑ کر سبزی خور بن جائیں۔ سبزی خوروں کی تعداد دنیا میں بھی بڑھ رہی ہے کچھ لوگ مذہبی بنیادوں پر گوشت کھانا حرام سمجھتے ہیں مثلاً ہندو اور بُدھ بعض عدم تشدد اور جذبہ ترحم کی آڑ میں گوشت چھوڑ رہے ہیں مثلاً یورپ و دیگر تہذیب یافتہ اقوام بعض بیماریوں کے سبب اس کو ترک کرنے پر مجبور ہیں مثلاً جوڑوں و دل کے مریض لیکن اکثریت معاشی بدحالی کے سبب اس ”نعمت“ سے محروم ہے۔ تو کیا یہ طبقے گوشت خوری کے بغیر فوت ہو گئے ہیں یا دن بدن کمزور ہو کر معذور ہوتے جا رہے ہیں جی نہیں بلکہ الٹ ہے۔ یہ تمام طبقے نہ صرف زندہ ہیں بلکہ گوشت خوروں کی نسبت بہتر انداز میں زندہ و صحت مند ہیں۔ کیونکہ جب یہ طبقات گوشت نہیں کھاتے تو اس کے متبادلات کو استعمال کرتے ہیں۔ آیئے دیکھیں گوشت کے متبادلات کون کون سے ہیں؟

دالیں:

دالوں اور پھلیوں کو غریب کیلئے گوشت کہا جاتا ہے۔ کیونکہ ان میں گوشت کے برابر پروٹین اور چند ایک ضروری امینو ایسڈ چھوڑ کر دیگر غذائی اجزا تمام بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔ سویابین کو تو باقاعدہ طور پر نباتاتی گوشت سمجھا جاتا ہے اس میں 35 فیصد سے زائد پروٹین ہوتی ہے۔ چینی اور جاپانی اس کو صدیوں سے کامیابی سے استعمال کر رہے ہیں لہذا دنیا بھر میں ان کے اندر دل کے امراض مثلاً شریانوں کی سختی، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس وغیرہ انتہائی کم ہیں۔ مونگ پھلی میں 25 فیصد پروٹین ہے اسی طرح مٹر، چنوں اور دالوں میں پروٹین کی مقدار گوشت کے مقابلہ پر ہے۔

سبزی و پھل:

ہمارے اپنے ملک میں ہنزہ کے لوگ سبزی خور ہیں ان کی عمر لمبی اور صحت قابل رشک ہوتی ہے۔ ان میں توانائی زیادہ ہوتی ہے ان کی عورتیں پچاس برس کی عمر کے بعد بھی جوان رہتی ہیں۔ مشہور ہے کہ ان کا سن یاس 80 برس کی عمر کے بعد شروع ہوتا ہے۔ سائنسی حقائق ثابت کرتے ہیں کہ سادہ غذائیں کھانے والی خواتین اسی نوے برس کی عمر تک بچہ جننے کی صلاحیت سے مالا مال رہتی ہیں اور پُرتعیش زندگی گزارنے والی خواتین زیادہ گوشت خور بسا اوقات چالیس برس کی عمر کے بعد وظیفہ زوجیت سے عاری ہو جاتی ہیں یہی حال مردوں کی جنسی زندگی کا ہے۔ یہ ایک پختہ غلط فہمی ہے کہ گوشت جنسی زندگی اور جنسی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ راقم کا خیال ہے کہ یہ اس میں کمی لاتا ہے۔ سبزیاں اور پھل گوشت کے مقابل وٹامنز اور معدنیات کو مہیا کرتے ہیں بلکہ جو اہم اجزاء گوشت بالکل مہیا نہیں کرتا وہ فراوانی سے ان میں موجود ہوتے ہیں مثلاً نشاستے اور ریشے لیکن یہ بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ زیادہ حرارت پر پکانا، چکنائیوں میں تلنا خصوصاً دیسی گھی میں پکانا سبزیوں کی افادیت کم کر دیتے ہیں۔

بادام ودیگر مغزیات:

بادام اور دیگر چربیلے تیزاب (چکنائی) اور پروٹین سے مالا مال ہیں بادام میں موجود کثیر مقدار میں یک جہتی خشک چکنائی مجموعی کولیسٹرول کو کم کر کے LDL (بُری کولیسٹرول) کی سطح بھی گرا دیتا ہے جو کہ سرخ گوشت کی صورت میں بڑھ جاتے ہیں۔لہذا مزے غذائیت اور صحت کے اعتبار سے بادام ہرلحاظ سے گوشت سے افضل ہے۔بادام کے بعد اخروٹ کا نمبر ہے اور پھر مونگ پھلی، جولوگ بادام اور اخروٹ مہنگے ہونے کے باعث ان کو خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے ان کیلئے مونگ پھلی کا تیل اگلی پسند ہے۔

انڈہ:

انڈہ حیوانی پروٹین کا ایک اہم ذریعہ ہے اور گوشت کا بہترین متبادل ثابت ہوسکتا ہے۔وہ دن گئے جب انڈے کو کولیسٹرول کے لحاظ سے جسم کے لئے نقصان دہ سمجھا جاتا تھا۔جدید سائنسی تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ ہفتہ میں چار انڈے صحت مند نارمل انسان کیلئے ضروری ہیں۔اب دل کے مریضوں کیلئے انڈے سے زردی الگ کردینا ضروری نہیں رہا۔

پنیر:

پنیر میں پروٹین اور کیلوریز (حرارے) کی مناسب مقدار اس کو گوشت کا متبادل بنانے کی صلاحیت بخشتی ہے جولوگ دل کے امراض وغیرہ کا شکار نہ ہوں وہ اس کو گوشت کے متبادل کے طور پر لے سکتے ہیں کچھ عرصہ قبل پنیر میں زیادہ کولیسٹرول کے سبب سے ماہرین مشہور ہوگئی تھی جس میں نباتاتی چکنائیاں استعمال ہوئی تھیں لیکن ماہرین کی سختی نے اس کی غذائی قدر کم کردی ہے بہر حال اب ڈیری انڈسٹری میں کم چکنائی والا پنیر میسر ہے جو کہ یقیناً بہتر انتخاب ہے۔

2.3.3 بعد از ذبیحہ جسمانی تبدیلیاں

(Rigor Mortis)

ذبیح جانور کے جسم کا کھانے والا وہ حصہ جسے قصاب صاف کر کے بیچنے کے لئے لاتا ہے اس میں ہڈی اور گوشت کا تناسب تقریباً برابر ہوتا ہے اور اسے کارکیس (Carcass) کہتے ہیں۔اس کارکیس میں پٹھے اور گوشت سکڑنے لگتے ہیں جس کو اگر 8 تا 12 گھنٹے تک نہ پکایا جائے تو اس سے گوشت کے معیار میں بہتری محسوس کی جا سکتی ہے۔دراصل ذبیحہ کے بعد پٹھوں میں پائی جانے والی گلائکوجن لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہونے لگتی ہے۔اور اس وجہ سے پی ایچ اپنی بنیادی قدر یعنی 6.8-7.3 سے گر کر 5.4-5.8 پر یعنی تیزابیت کی طرف مائل ہو جاتی ہے اس عمل کو رگر مارٹس کہا جاتا ہے۔اگر جانور کے ساتھ ذبیحہ سے پہلے دھکم پیل کی جائے یا اسے گرانے کی کوشش کی جائے تو پٹھوں کی گلائکوجن بڑی تیزی سے گلوکوز میں تبدیل ہو کر خون کے بہاؤ میں شامل ہو جاتی ہے اور ذبیحہ کے فوراً بعد ٹوٹ کر لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہونے لگتی ہے۔حالانکہ جانور کا جسم ابھی گرم ہوتا ہے۔تیزابیت کی یہ بہت بڑی مقدار جزوی طور پر پٹھوں کی ساخت میں توڑ پھوڑ کا باعث بنتی ہے۔نتیجتاً گوشت پیلا اور نرم ہو جاتا ہے اور اس میں سے پانی رسنے لگتا ہے۔اس حالت کو پی ایس ای یعنی پیل سافٹ ایگزیڈیٹ گوشت کہا جاتا ہے۔یہ معاملہ سور کے گوشت کے ساتھ زیادہ واضح ہوتا ہے۔گوشت کی پانی کو جسم میں روکنے کی صلاحیت بری طرح متاثر ہوتی ہے جو کہ گوشت کی بعض حالتوں میں ضروری ہوتا ہے۔

ذبیحہ سے پہلے جانور کو دیا گیا ذہنی دباؤ یا فاقہ اس کے اندر موجود گلائکوجن کو استعمال کر لیتا ہے جس کا نتیجہ ذبیحہ کے بعد کم لیکٹک ایسڈ بننے کی شکل میں نکلتا ہے۔جس سے گوشت کا رنگ گہرا سرخ ہونے کی بجائے ہوا کے سامنے آنے سے گہرا جامنی مائل سرخ ہو جاتا ہے۔اصطلاحی طور پر سور کے گوشت کے لئے اسے

ڈی ایف ڈی یعنی ''ڈارک۔فرم۔ڈرائی'' مطلب گہرے رنگ کا،سخت اور خشک اور گائے کے گوشت کے لئے اسے ڈارک کٹنگ کہتے ہیں۔بھیڑ کے گوشت میں ایسا شاذونادر ہی ہوتا ہے۔ایسی تکنیک سے بنائی گئی گوشت کی تمام پراڈکٹس کی پی ایچ تقریباً 6.0 ہوتی ہے۔جس کی وجہ سے ان کے جلدی خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ کم تیزابیت بیکٹیریا کی جلد بڑھوتری کا سبب بنتی ہے۔

'پی ایس ای' اور'ڈی ایف ڈی' گوشت کھانے کے لحاظ سے مکمل طور پر محفوظ ہوتا ہے۔لیکن ان کے اندر پراسسنگ کی اہلیت کم ہوتی ہے۔'پی ایس ای' گوشت پانی کو روکے رکھنے کی کم اہلیت کے باعث بھگونے اور پکانے کے سلسلے میں زیادہ اچھا نہیں ہے۔اسی طرح پیلا گوشت ذائقے میں عام گوشت سے کم ذائقے دار ہوتا ہے۔

'ڈی ایف ای' گوشت میں نارمل یا زیادہ وائٹ بلڈ سیلز ہونے کی وجہ سے یہ ابالنے اور کوئلوں پر سینکنے یا پکائی جانے والی دوسری مصنوعات کے لئے زیادہ مناسب گردانے جاتے ہیں۔لیکن یاد رہے کہ اس میں ذائقے کی کمی ہوتی ہے۔اب چونکہ ان خرابیوں کا کوئی ازالہ ممکن نہیں لہٰذا اعلیٰ قسم کی خوراک کی تیاری کے لئے اسے دوسری قسم کے گوشت کے ساتھ ملا کر پکا لیا جاتا ہے۔

ذبیحہ کے بعد بافتوں میں گلائکوجن کے اخراج کی وجہ سے رگر مارٹس یعنی اکڑاؤ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔اور آہستہ آہستہ جانور کا سارا جسم اکڑن کا شکار ہونے لگتا ہے۔جس کا اصل سبب پٹھوں کا اکڑاؤ کی وجہ سے ہوتا ہے یعنی جب پٹھوں میں موجود ایکٹن فلامنٹس اندر کو کھسکتے ہوئے میوسین فلامنٹس کے درمیان آ جاتے ہیں تو مایوفبرلز چھوٹے ہونے لگتے ہیں۔

جب پٹھے ابھی سخت ہوتے ہیں تو انہیں گلانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ایسی صورت میں گوشت کو ذبیحہ کے بعد کچھ عرصہ رکھ چھوڑنا چاہئے تاکہ پٹھوں کے ریشے جزوی توڑ پھوڑ کی وجہ سے نرم ہو کر اصل حالت میں آ جائیں اور ریشے نرم ہو جائیں کہ انہیں گلانا آسان تر ہو جائے۔

رگر مارٹس جانوروں میں ذبیحہ سے 12 سے 24 گھنٹوں کے اندر شروع ہو جاتا ہے اور اس کا مرحلہ وار ختم ہونا درجہ حرارت پر منحصر ہے۔مثال کے طور پر صفر ڈگری سینٹی گریڈ پر 13-10 دن،10 ڈگری سینٹی گریڈ پر 5-4 دن، 20 ڈگری سینٹی گریڈ پر 40-30 گھنٹے اور 30 ڈگری سینٹی گریڈ پر 11-10 گھنٹے۔گائے یا بھیڑ کے گوشت کے مقابلے میں سور کا گوشت دگنی تیزی سے یہ مراحل طے کرتا ہے۔مزید یہ کہ یہ عمل چھوٹے جانوروں میں تیز جبکہ بڑے جانوروں میں سست رفتار ہوتا ہے۔جانور کا عمر میں بڑا ہونا گوشت کے ذائقے میں اچھے ہونے کی دلیل مانی جاتی ہے۔

دوکانوں پر جو گوشت بیچا جاتا ہے وہ ذبیحہ سے چند گھنٹوں کے اندر بکنا شروع ہو جاتا ہے۔اسکا مطلب یہ ہوا کہ وہ رگر مارٹس یا اس کی ابتدائی حالت میں ہو گا۔اگر ایسی صورتحال ہو تو چند غذائی اجزاء کا نقصان برداشت کرتے ہوئے اسے زیادہ لمبے عرصے تک پکایا جانا چاہئے۔

بڑے گوشت کو ذبیحہ کے بعد اگر فوراً جما دیا جائے تو ہو سکتا ہے پٹھوں کے بہت زیادہ کھچ جانے سے رگر مارٹس کی بجائے وہ ٹھنڈک کی وجہ سے سکڑاؤ کا شکار ہو جائے جس کے نتیجے میں وہ پک کر سخت ہو سکتا ہے۔چونکہ فوراً جما دینے سے سور کے گوشت کو کوئی خاص فرق نہیں پڑتا اس لئے ہمارے قصاب چھوٹے بڑے گوشت کے ساتھ بھی یہی سلوک کرنے کی توقع کرتے ہیں کہ ان کو بھی کوئی بھی فرق نہیں پڑے گا حالانکہ ایسا کرنے پر چھوٹے بڑے گوشت کے خراب ہونے کا احتمال رہتا ہے۔

اگر گوشت کو آہستگی سے ٹھنڈا کیا جائے تو اس کے جماؤ پر کوئی خاص منفی اثر نہیں ہوتا۔ذہن میں رہے کہ جب تک درجہ حرارت 10 ڈگری سے کم نہ ہو رگر کا عمل شروع نہ ہو گا۔ایسی صورتحال میں اکثر گوشت کو پہلے نارمل ماحول یعنی دس ڈگری سینٹی گریڈ میں رکھا جاتا ہے تاکہ رگر کا عمل شروع ہو سکے اور پھر فوراً اسے جمنے کے لئے رکھ دیا جاتا ہے۔اس طرح گوشت کی کنڈیشننگ ہو جاتی ہے۔جو کہ ذائقے اور رنگت پر منفی اثر چھوڑ سکتی ہے۔

ایک ایسی حقیقت جو کہ گوشت کھانے والے کم جانتے ہیں یہ ہے کہ باربرداری میں استعمال ہونے والے جانوروں کے پٹھے آپس میں بہت سختی سے جڑے ہوتے ہیں۔لہٰذا ان کا گوشت پکانے کے لئے اسے ہلکی آنچ پر دیر تک پکانا پڑتا ہے۔اس ساری تفصیل سے یہی واضح ہوتا ہے کہ گوشت کی اعلیٰ کوالٹی برقرار رکھنے کی راہ میں کئی ایک رکاوٹیں ہیں یعنی دور دراز شہری علاقوں تک پہنچنے کے لئے ٹرانسپورٹ وغیرہ۔صحت کے اصولوں سے ہٹ کے ان کا پہنچایا جانا، زیادہ درجہ حرارت اور ذبیحہ کے بعد لاتے ہوئے راستے میں ان کو ٹھنڈا نہ رکھنا وغیرہ نا صرف یہ عوامل گوشت کے معیار کو برباد کرتے ہیں بلکہ فوڈ پوائزننگ کا خطرہ اپنی جگہ موجود رہتا ہے۔ظاہر ہے کہ اپنے نقصانات کو پورا کرنے کے لئے گوشت کی مصنوعات کو اچھے طریقے سے ہم تک پہنچانے کے عمل کو بہتر کر سکتے ہیں گوشت کے

معیار کو اچھی سطح پر برقرار رکھنے کے لئے ہمیں بہر طور نئے طریقے سیکھنے ہوں گے تا کہ اچھے صحت مند گوشت کو دور دراز کے علاقوں تک پہنچایا جا سکے۔

صحت اور حفاظت کے لیے اقدامات:

گوشت کو صحیح طرح سے مارکیٹ تک لانے میں ہمیں ذبیحہ سے لے کر بیچنے کے عمل تک ساری food chain کو قابو میں لانا ہوگا۔ جس میں ذبیحہ، گوشت کو ذخیرہ کرنا اور اس کے استعمال تک سب شامل ہے۔ گوشت کو اچھے معیار میں مارکیٹ تک پہنچانے میں پیداوار کرنے والے اور حکومتی اداروں کا آپسی تعاون بہت معنی رکھتا ہے۔ یہاں پر اب ضرورت ہے کہ حکومتی سطح پر کوئی ایسی اتھارٹی بنائی جائے جو کوالٹی کنٹرول کے زمرے میں اچھے خاصے اختیارات رکھتی ہو۔ اور اسے اس جگہ تک جہاں گوشت پیدا ہوتا ہے، کوالٹی کنٹرول کا اختیار ہو۔

2.3.4 عید قربان کے حوالے سے سوال جواب ٹی وی ''دنیا فورم'' کے لیے

دنیا فورم سوال 1: عید کا تصور ایک دینی فریضہ کی بجا آوری ہے۔ کیا آپ کے خیال میں اس کے دیگر پہلو بھی اہم ہیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود: جیسا کہ آپ نے خود فرمایا کہ دینی فریضہ کے حوالہ سے تو عید قربان پر دو آراء نہیں ہوسکتیں۔ تاہم اس کے کچھ معیشی و حفظانِ صحت کے حوالے سے نقاط توجہ طلب ہیں۔

معیشتی: پاکستان میں حلال جانوروں کی افزائش و بریڈنگ گوشت کی بڑھتی ہوئی طلب کے مطابق تو دور کی بات قریب ترین بھی نہیں۔ آبادی کا بم پھٹ چکا ہے اور اس کے تناسب سے حلال جانوروں کی پرورش قریب قریب منفی اشاریئے میں داخل ہو چکی ہے۔ اصولی طور پر اگر 2 فی صد سالانہ کے حساب سے آبادی بڑھے تو صحت مند اور ذبیحہ کے قابل جانوروں کی تعداد کم سے کم سات فی صد سالانہ تک بڑھنا چاہیئے جو کہ اس وقت سرکاری طور پر 10-9 فی صد بتائی جاتی ہے جو کہ معروضی حقائق کی روشنی میں خاصی مشکوک ہے۔ دوم: قدرتی آفات مثلاً سیلاب و زلزلے وغیرہ سے سالانہ ایک کروڑ کے لگ بھگ حلال جانور ہلاک ہو جاتا ہے اور اس سے تین گنا کی بڑھوتری و پیداوار رک جاتی ہے۔ سوم: پچھلے بیس برس سے وسطی ایشیائی ریاستوں میں آزادی کے بعد سے غذائی عدمِ تحفظ اس قدر ہے کہ لاکھوں جانور غیر قانونی طور پر وہاں افغانستان کے راستے سمگل کر دیئے جاتے ہیں۔ جس کا کما حقہ اثر ملک کے اندر غذائی عدمِ تحفظ پیدا کر رہا ہے۔ چہارم۔ عید قربان کے علاوہ ہماری کل آبادی کا چالیس فی صد طبقہ روزانہ گوشت کھانے کا عادی بنتا چلا جا رہا ہے جس کے سبب مذبحہ خانوں کے ذریعے لاکھوں جانور سالانہ کٹ کر ہماری غذا کا حصہ بنتے ہیں۔ گو کہ مذبحہ خانوں میں 90 فی صد سے زائد بوڑھے، لاغر، بیمار، اپاہج جانور ہی ذبح ہوتے ہیں لیکن پھر بھی ملک بھر کی مجموعی حیوان شماری پر اس کی منفی اثرات لاگو ہو رہے ہیں۔ پنجم: ہمارے حلال جانوروں کی پیداواری صلاحیت غالباً دنیا بھر میں سب سے کم ہے افریقہ چھوڑ کر۔ اس لئے جانوروں کی نسل بڑھانے کی رفتار خاصی کم ہے وجوہات افزائش حیوانات کے جدید طریقوں کا حرف فائلوں تک محدود رہ جانا۔ ششم: جانوروں کی موجودہ قیمتوں کا تعلق محض افراطِ زر سے ہی نہیں بلکہ مندرجہ بالا حقائق کے ساتھ ساتھ سات قسم کے مڈل مین کی چیرہ دستی بھی ہے کہ جس میں جانور کے مالک کو تقریباً کچھ نہیں ملتا لیکن عوام کی جیب بھی خالی ہو جاتی ہے یہ ایک طرح کی کاروباری دہشت گردی ہے۔ جس کا شکار صرف جانور ہی ہو رہا ہے۔

دنیا فورم سوال 2: سرخ گوشت کے انسان صحت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود: صحت کی بات کرنے سے قبل ایک حدیث مبارکہ کا حوالہ دینا چاہوں گا کہ نبی پاک ﷺ نے فرمایا کہ گائے کے جسم میں دو غذائیں ہیں ایک میں شفا اور دوسری میں وباء ہے۔ شفا تو بے شک دودھ میں ہے پس دوسری غذا گوشت ہے کہ جس کے بارے میں جدید سائنسی تحقیقات بھی بتا رہی ہیں کہ وہ بیماری کا باعث بن رہا ہے۔ مثال کے طور پر خون میں یورک ایسڈ کے زیادہ ہونے کا سب سے اہم سبب گوشت اور دالیں ہیں۔ جن میں زیادہ خرابی سرخ گوشت اور مچھلی کے سبب واقع ہوتی ہے۔ آپ جانتے ہی ہیں کہ زائد یورک ایسڈ سے آرتھرائٹس، گنٹھیاء

وغیرہ بیماریاں ظاہر ہو جاتی ہیں جن سے انسان کا روزمرہ کام کاج کی بجا آوری مشکل میں پڑ جاتی ہے۔ دوم خصوصاً سرخ گوشت کی بسیار خوری سے دل کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے اور جگر کی کارکردگی بھی متاثر ہو رہی ہے۔ خون میں ایل ڈی ایل، کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کے بڑھ جانے کے سبب ہارٹ اٹیک، انجائنا، ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ گردے ناکارہ ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ کو کہ سرخ گوشت سے ذیابیطس کا براہِ راست لاحق ہونے کا خطرہ تو موجود نہیں لیکن ذیابیطس فرد کو سرخ گوشت خصوصاً منع ہے تا کہ ثانوی بیماریاں نہ پیدا ہوں۔ اسی طرح موٹاپے میں بھی سرخ گوشت نہیں کھانا چاہیئے نیز جن حضرات کو گردے و مثانے میں پتھری جیسے مسائل کا سامنا ہو وہ بھی سرخ گوشت سے پرہیز کریں۔

دنیا فورم سوال 3: اس کا مطلب تو یہ نکلتا ہے کہ سرخ گوشت کھانا ہی نہیں چاہتے۔

ڈاکٹر سلطان محمود: اس بات کو ہم یوں کر سکتے ہیں کہ 35 سال سے زاید کے مرد و خواتین جو گھروں و دفتروں کی غیر مشقتی زندگی گزار رہے ہیں وہ سرخ گوشت بالکل ہی چھوڑ دیں۔ ہاں اٹھارہ برس کے نوجوانوں اور ایام زچگی و دودھ پلانے والی مائیں سرخ گوشت ضرور کھائیں کیونکہ اس کے اندر موجود امائنو ایسڈز کا خوبصورت امتزاج بچوں کے آئی کیو لیول (ذہانتی درجہ) کو بلند کرتا ہے نیز عورتوں میں خون کی کمی یا آئرن ڈیفیشنسی پیدا نہیں ہوتی۔ اٹھارہ تا پینتیس سالہ مرد و خواتین خصوصی احتیاط کریں۔

دنیا فورم سوال 4: قربانی کے گوشت کے حوالے سے کیا احتیاطیں برتنا چاہئیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود: اگر سچ پوچھیں تو بہترین کھانے کا گوشت ہی ہے کیونکہ ہم نہ صرف صحت مند جانور چنتے ہیں بلکہ اس کے گوشت کو کھانے کے عمل تک تمام حفظانِ صحت کے اصولوں کی خود نگرانی کرتے ہیں۔ پس سال میں ایک بار ہی ہمیں بہترین گوشت ملتا ہے جسے احتیاط کے دائرے میں رہتے ہوئے ہر عمر کا شخص کھا سکتا ہے سوائے ان بیمار حضرات کے جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ سب سے اہم احتیاط تو یہی ہے کہ بالکل محدود مقدار میں توازن کے دائرے میں رہتے ہوئے اور اپنی صحت عمر، جنسی اور کارکردگی کو مدِنظر رکھ کر گوشت کھائیں۔ توازن کائنات کا حُسن ہی نہیں بلکہ صحت کی بھی ضمانت ہے۔

دنیا فورم 5: کیا ذبیحہ کے فوراً بعد گوشت کھایا جا سکتا ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: کھایا تو جا سکتا ہے لیکن گوشت کی جولذت اس کی خستگی tenderness میں ہے وہ مفقود ہوگی۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ ذبیحہ کے چار یا چھ گھنٹوں کے بعد گوشت کو پکایا جاتا تا کہ اس دوران گوشت کے پٹھوں میں بعد از مرگ جو سکڑنے کا قدرتی عمل ہوتا ہے یعنی ریگر مارٹس اس کو تھوڑا بہت مکمل ہونے کا موقع مل سکے ویسے تو یہ عمل 72 گھنٹے میں مکمل ہوتا ہے پس گوشت کی اصل خستگی 72 گھنٹے کے بعد آتی ہے یا ٹھنڈا کر لیا جائے تو یہ عمل جلد بھی مکمل ہو سکتا ہے۔

دنیا فورم 6:۔ بعض لوگ عیدِ قربان کے دن صبح روزہ رکھ کر ذبیحہ کے کلیجی گردے کو کھا کر کھولتے ہیں اس بارے آپ کا کیا خیال ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: کسی کے مذہبی معاملات کی سمجھ اور ان پر عمل درامد پر تو تنقید نہیں کی جا سکتی لیکن میں بطور سائنسدان یہ عرض کروں گا کہ پاکستان میں پلنے والے لگ بھگ تمام حلال جانوروں کی کلیجی و گردوں میں کیڑے ہوتے ہیں۔ جو ضروری نہیں کہ نظر بھی آتے ہوں۔ نیز فارم کے جانوروں کو جو حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں یا ان کو بیماری کی حالت میں انٹی بائیوٹک دیئے جاتے ہیں ان کا اجتماع خاصے دنوں تک کلیجی و گردوں میں رہتا ہے۔ کو کہ اچھی طرح بُھون لینے سے یہ اثرات ضائع بھی کیئے جا سکتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ہی کلیجی گردوں کی غذائیت بھی تباہ ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اب فیصلہ آپ خود کر لیں کہ کیا کرنا ہے؟

دنیا فورم 7: بعض جدید تحقیقات نے تو سرخ گوشت والے جانوروں کے اعضائے رئیسہ کو ٹینشن اور ڈپریشن میں کھانے پر زور دیا ہے؟ آپ کی کیا رائے ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: یہ درست ہے کہ ٹینشن وڈپریشن کا تعلق ہمارے دماغ میں ایک کیمیکل میلاٹونن کی کمی بیشی سے ہے اوراس کیمیکل کو بنانے والا ہارمون سیروٹونن ہے جوکہ کلیجی گردے وہ سرخ گوشت کے دیگر حصے کھا کرانسان جسم میں بننے کی رفتار بڑھ ہوسکتی ہے۔اور یہ بھی حقیقت ہے کہ 5HTP نامی دوائیں جوایک امائنو ایسڈ ہسٹیڈ ین پر مشتمل ہوتی ہیں ہمارے خون میں مل کرزیادہ تر تباہ ہو جاتی ہیں لہٰذا اگر سرخ گوشت کو کھایا جائے تو یہ ملفوف انداز میں معدے میں تباہ ہونے کی بجائے براہ راست حفاظت سے چھوٹی آنت تک پہنچ جاتی ہیں As bypass Protein۔اور یہ بھی درست ہے کہ پاکستان میں ہر تیسرا شخص ڈپریشن اور تمام کے تمام ٹینشن کا شکار ہیں۔لیکن بحثیت فوڈ سپشلسٹ میں یہ عرض کروں گا کہ ہم صرف ٹینشن وڈپریشن کے شکار ہی نہیں ہیں ہم میں سے ہر تیسرا ذیابیطس ہیپاٹائٹس، جوڑوں کے درد یا دل کے امراض کا شکار بھی تو ہے کہیں یہ نہ ہو کہ ہم ٹینشن ڈپریشن دور کرتے کرتے دیگر آفات کی گرفت میں آجائیں پس احتیاط کا دامن چھوڑنے کی کوئی وجہ نہیں بنتی۔

دنیا فورم 8: آپ کے خیال میں ذبیحہ کے بعد گوشت کس طرح محفوظ کرنا چاہیئے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: اگلی عید تک (ہنستے ہوئے)۔یہ ایک اہم سوال ہے کہ جس کا تعلق ہماری سمجھ،فریزر کی صحت اور غذا کی غذائیت سے ہے۔پہلا نقطہ تو یہ ہے ہمارا فریزر قربانی کے جانور کی طرح صحت منداور بے داغ ہونا چاہیئے۔دوسرا نقطہ یہ ہے کہ گوشت کولامحدود وقت کا محفوظ نہ کریں۔لیکن تیسرا نقطہ اہم ترین ہے اور وہ یہ کہ جب ہم گوشت کودوبارہ نرم کرتے ہیں تو بہت سارے کارآمد وٹامن خصوصاً بی اور سی پانی میں حل ہوجاتے ہیں۔اگر ہم یہ پانی پھینک دیں تو وہ والا گوشت ان دو اجزاء سے فارغ ہی سمجھیں۔اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ گوشت کو صاف کر کے اور دھو کر پکانے کے قابل بنا کر ایلومینیم فوئیلم میں فریز رکریں اور جب دوبارہ نکال کر جس پانی میں نرم کریں اس پانی کو بھی ہنڈیا کا حصہ بنالیں بجائے بہانے کے۔

دنیا فورم 9: روزانہ کی بنیاد پر گوشت کتنا کھانا چاہیئے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ اٹھارہ برس کی عمر تک گوشت ضرور کھلانا چاہیئے جس کا الاونس قریباً 700 گرام فی ہفتہ ہے پھر 35 برس کی عمر تک یہ مقدار ماہانہ ہوجانی چاہیئے اوراس کے بعد بالکل بند۔

فورم 10:۔ آپ نے جومقدار بتائی ہے وہ سرخ گوشت کی ہے یا ہر طرح کے گوشت کے لئے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: یہ ایک اہم سوال ہے۔یہ الاؤنس ہر طرح کے گوشت کے لئے مجموعی ہے اور اگر یہ مقدار سفید گوشت سے پوری کی جا سکتی ہو تو پھر سرخ گوشت لینے کی قطعاً ضرورت نہیں ہے۔

فورم 11: کیا دو یا تین طرح کا گوشت بیک وقت کھایا جانا چاہیئے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: قطعاً نہیں۔کوشش کرنا چاہیئے کہ چوبیس گھنٹے تک دوسری قسم کا گوشت نہ کھایا جائے۔اور سنت میں دو یا تین طرح کے گوشت کھالینا بالکل ہی خلاف صحت وخلاف شرع معاملہ ہے۔حدیثِ مبارکہ ہے کہ دسترخوان پر ایک سے زیادہ کھانے نہ سجاؤ۔سائنسی نقطہ نظر سے بھی یہ مضر صحت ہے کیونکہ نظامِ انہضام کے انزائم اور ہارمون مختلف قسم کی چربی، پروٹین ورکاربوز کے انہضام کے لئے مختلف ہوتے ہیں بس اگر دو طرح کے گوشت بیک وقت نظامِ انہضام میں موجود ہوں گے تو ایک ہضم ہو جائے گا دوسرا غیر ہاضم شکل میں اگر سسٹم میں کہیں رہ گیا تو ایسا مسلسل ہونے سے کینسر جیسے موذی مرض کوجنم دے سکتا ہے۔کینسر تو خیر انتہائی شکل ہے عام حالات میں بھی جگر کی کارکردگی بدترین طریقے سے متاثر ہوگی

خصوصی پیغام: کوشش کریں کہ قربانی کا گوشت غریب غرباء اور مستحق رشتہ داروں میں تقسیم کر دیا جائے۔آپ کواللہ اور دے گا۔

2.4 سفید گوشت

2.4.1 مُرغ

دیسی یا ولایتی: طرفین کے دلائل کا نفسیاتی و سائنسی حل

پس منظر:

حکیم محمد اکمل راشدی صاحب ملتان سے دیسی ولایتی مرغی کے بارے میں مخالفانہ بیان بازی سے الجھن کا شکار ہیں اور اس سلسلے میں علمی بحث کے طالب ہیں ادارہٗ قومی صحت نے راقم کو ان کے خط کی روشنی میں تفصیلی حقائق پر مبنی مضمون لکھنے کی درخواست کی ہے۔ دریں اثنا پاکستان کے مؤقر قومی روزنامہ ''نئی بات'' نے راقم سے رابطہ کیا اور اپنے بعض قارئین کی اس موضوع کے بارے الجھن کی سلجھن کے لیے تفصیلی مضمون لکھنے کی دعوت دی اور یہ محض اتفاق سمجھا جائے کہ جب فیض فاؤنڈیشن لاہور اپنے نومبر کے عوامی آگاہی کے پروگرام کو آخری شکل دے رہے تھے تو انہوں نے جب کئی موضوعات پر لیکچر دینے کی درخواست کی تو ان موضوعات میں بھی دیسی ولایتی غذائیں، نامیاتی وغیرہ نامیاتی غذائیں (Organic Inorganic) نیز مشینی وقدرتی انڈوں اور دیسی ولایتی گھی وغیرہ شامل تھے۔ پس راقم نے اس بار اس موضوع کو تحقیقی طریقے سے حل کرنے کی سعی کی ہے۔

تعارف:

ماہرینِ غذا نے گوشت کی رنگت کے حساب سے گوشت کو سرخ اور سفید میں تقسیم کیا ہے مگر بعد ازاں سفید گوشت کے صحت پر قدرے کم نقصانات کے باعث یہ لفظ عرفِ عام بن گیا ہے۔ زیرِ نظر مضمون میں گو کہ دیسی ولائتی مرغبانی کے بارے میں بحث کی گئی ہے مگر اس سے سفید گوشت کی اہمیت بھی واضح ہو رہی ہے۔

لگ بھگ تیس برس پیشتر ہم نے غذائی علوم میں ماسٹرز کے دوران پاکستان زرعی تحقیقاتی کونسل (پی اے آر سی) اور زرعی یونیورسٹی لاہور کیمپس کے دور ایسے مختلف تحقیقاتی تجربات میں شرکت کی کہ جن میں سے پہلے کا تعلق دیسی ولایتی مرغی کو کھلے فرش پر پال کر اس کے انڈوں و گوشت کی کوالٹی کو دیکھنا تھا جبکہ دوسرے کا تعلق برائلر کو پنجرے میں پال کر اس کے گوشت کی تبدیلیوں کا جائزہ لینا تھا۔ تب سے اب تک راقم نے بے شمار مواقع پر اس موضوع پر عوام الناس سے سیر حاصل تبادلۂ خیال کیا ہے اور اپنے آپ کو آج کے دور کی جدید تحقیقات میں بھی اپ ڈیٹ کر رکھا ہے تا کہ اگر کوئی اس سلسلہ میں اپنی الجھنیں دور کرنا چاہے تو اس کی حتی الوسع مدد کی جا سکے۔ نیز اس تحقیقی مضمون میں ظاہر کئے گئے تمام خیالات کا مصدقہ لٹریچر موجود ہے جو دلچسپی رکھنے والوں کو فراہم کیا جا سکتا ہے۔ ایک اہم نقطہ راقم کے بارے میں ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ ہم نے پہلے بارہ برس کی عمر تک دیسی گھی انڈوں و مرغ استعمال کیا ہے ازاں بعد ان غذاؤں کا حصول مشکل ہونے کے سبب ولایتی گھی، فارمی انڈا و گوشت گزشتہ چالیس برس سے لگ چکے ہیں۔ پس آج بھی دیسی گھی، دیسی انڈے و گوشت کے ذائقے کو نا صرف پسند کرتے ہیں بلکہ جہاں موقع ملے ان کی فرمائش بھی کر دیتے ہیں۔ آگے مضمون میں جیسا کہ آپ دیکھیں گے کہ ہمارے دلائل ولایتی یعنی فارمی انڈے و گوشت کے حق میں جاتے نظر آئیں گے تو یہ محض سائنسی تحقیق کے نتیجے میں ہوا ہے ہماری ذاتی پسند نا پسند کا اس میں دخل نہیں ہے۔

اصل مسئلہ یا الجھن:

عوام الناس میں واضح طور پر تین دھڑے دیسی ولایتی کے حوالے سے موجود ہیں جو اپنی پسند و ناپسند پر بے دریغ دلائل تو دیتے ہیں لیکن مجموعی قومی نفسیاتی سطح پر مخالف کی بات تسلیم کرنے کو تیار ہرگز نہیں ہیں۔ پہلا دھڑا یا نسل دیسی کے حق میں ہے یعنی ان کی نظر میں دیسی انڈا، دیسی مرغ کا گوشت، دیسی بکرا، دیسی سبزیاں، دیسی پھل اور دیسی گھی کی طاقت کے اصل منبع ہیں اور ولایتی مرغ محض حرام و بدبودار خوراک کھا کر بدرنگ وبے ذائقہ نیز کمزور انڈے و گوشت پیدا کرنے کا ذریعہ ہیں۔ اسی طرح ان کے نظریات ولایتی گھی کے بارے میں اتنے باغیانہ ہیں جتنے دیسی گھی کی پسندیدگی کے حوالے سے مضبوط ہیں۔ دوسرا طبقہ، دھڑا یا نسل ولایتی گوشت، انڈا اور گھی نہ صرف مکمل طور پر استعمال کرتی ہے بلکہ ان کے نزدیک دیسی انڈا، گوشت و گھی ناپسندیدہ غذاؤں میں شامل ہے اور ماشاءاللہ تیسرا طبقہ ہر معاملے کی طرح ''خاموش اکثریت'' والا ہے یعنی جو مل رہا ہے ٹھیک ہے بس کھاؤ پیو اور فکر مت کرو۔

غذاؤں کے بارے میں نہ صرف دیسی و لایتی کی تقسیم سامنے آتی ہے بلکہ نامیاتی وغیر نامیاتی اور حرام حلال کی تقسیم موجود ہے۔ ہم اس وقت بات صرف دیسی ولایتی پر کریں گے۔ جس کی تعریف یہ ہے کہ ان جانوروں سے حاصل شدہ غذاؤں کو دیسی کہا جائے گا جو آزادانہ گھوم پھر کر اپنا رزق تلاش کرتے ہیں اور ان کو انسان اکثر اوقات اپنی طرف سے خوراک وغیرہ بہم نہیں پہنچاتا لیکن ان کے تحفظ کی خاطر ان کو پناہ گاہ Shelter مہیا کر دیتا ہے۔ ان کو اندرونی و بیرونی کرموں یا دیگر بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ٹیکہ جات بھی نہیں لگائے جاتے۔ جبکہ ولایتی سے مراد فارمی جانور سے حاصل شدہ غذا ہے کہ جن جانوروں کو ان کی ضروریات کے مطابق غذا، تحفظ، علاوہ نسل کشی انسان ایک خاص پروگرام کے تحت مہیا کرتا ہے۔ ابھی ہم اس مضمون میں دیسی اناج، دیسی سبزیوں و پھلوں و دیسی دالوں و پھلیوں کے بارے میں بات نہیں کریں گے۔

مختصر تاریخی پس منظر و موجودہ تناظر:

انسان جب جنگلی حیات سے تہذیبی دور میں داخل ہوا تو اپنے ساتھ چند جنگلی جانوروں کو اپنے مفادات کی خاطر ساتھ ہی لیتا آیا یعنی اونٹ، بھینس، گائے، بکرے، بھیڑ، مرغ، بطخ، بٹیر و مچھلی وغیرہ کو اپنی خوراک میں دودھ، گوشت و انڈے کی خاطر استعمال میں لایا۔ گھوڑے، گدھے، اونٹ، بیل وغیرہ کو باربرداری، کتے کو حفاظت کے لئے اور بلی کو نمائش کے لیے استعمال کرتا رہا۔ جونہی انسان کی آبادی اس حد تک بڑھ گئی کہ مندرجہ بالا جانوروں کے جنگلی کرداراس کی ضروریات پوری نہ کر سکے تو اس نے ان جانوروں کی نسل کشی کی طرف بھرپور توجہ دینا شروع کر دی اور ان کے اندر ہی سے ایسی دوغلی نسلیں پیدا کرنی شروع کر دیں جو کسی خاص فائدے کے لئے تھیں۔ مثلاً گھوڑے گدھے کو ملا کر خچر بنالیا جو وزن گدھے کی طرح اٹھا سکتا ہے اور دوڑ گھوڑے کی طرح۔ گائے کی بعض نسلوں کو محض دودھ کی خاطر ترقی دی اور بعض کو محض گوشت کے لئے مخصوص کر لیا۔ مثلاً گائے میں (ساہیوال نیلی گائے، جرسی گائے) دودھ کے لئے اور اسٹریلین بیف ماسٹر گوشت کے لئے الگ الگ کر لیں۔ اسی طرح مرغیوں میں وائٹ (لیئر، پلے موتھ راک) کو صرف انڈے کے لئے (ہوڈن اور برائلر) کو محض گوشت کے لئے الگ الگ کر دیا۔ انسانی آبادی ایک بے ڈھنگے اور غیر متوازن انداز میں ہی بڑھی ہے لہٰذا امیر ملکوں میں آبادی کم رقبہ زیادہ نیز وسائل زیادہ ہونے کے سبب ان کے گاؤں بھی ہمارے شہروں سے بہتر ہیں جبکہ غریب ممالک میں دیہات میں گو کہ جگہ زیادہ لیکن سہولتوں کے فقدان نے انسان ہی کو رہنے کے قابل نہیں رہنے دیا۔ اس تناظر میں جانور کی پرورش کے لئے دیہات جیسا کھلا ماحول دستیاب ہے۔ شہری علاقوں میں لوگوں کی قوتِ خرید زیادہ ہے بس دودھ، گوشت و انڈے کی کھپت بھی یہاں زیادہ ہے۔ آبادی کے بے تحاشہ دباؤ نے ہمارے پالتو جانوروں کو کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ پیداوار کی خاطر فارمنگ کی طرف دھکیل دیا ہے جہاں جدید سائنسی انداز سے جانوروں کی غذا اور نسل کشی کی سہولیات پہنچانا مجبوری بن چکا ہے۔ اب آہستہ آہستہ جانور کے لئے زمین کم سے کم اور خوراک بہتر سے بہترین ہے دیگر ہارمونز، کیمیکلز، پروبائیوٹکس سے جانور کی پیداوار میں صلاحیت بڑھتے بڑھتے یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ فارمنگ والی مرغی 42 دن میں دو کلو کی ہو جاتی ہے، کراس نسل کی گائے 55 لٹر تک روزانہ دودھ دے دیتی ہے، ایک لیئر 30 ہفتے کی زندگی میں 300 تک انڈے دے دیتی ہے جن کا وزن 75 گرام فی انڈا تک ہوتا ہے لیکن دوسری جانب دیہات میں پرورش پانے والی مرغی محض 45-25 گرام کے بمشکل 200 انڈے بھی اپنی پوری دو ڈھائی سالہ زندگی میں نہیں دے پاتی۔ دو کلو کے برائلر میں ایک کلو خالص کھانے والا گوشت نکل آتا ہے لیکن دو ڈھائی سالہ بوڑھی دیسی مرغی محض 1/2 کلو سے

زائد کھانے والا پورشن نہیں دے پاتی ۔بس دیہاتی شہری ذہن کی طرح حلال جانوروں سے حاصل شدہ غذائیں بھی شہری دیہاتی میں تقسیم ہو کر رہ گئی ہیں ۔

غذائی نفسیات:

بھوک انسان کی جبلت اول ہے اگر یہ آسانی سے پوری ہو جائے تو پھر انسان غذاوٗں کی رنگت، ذائقے اور بناوٹ کو ترجیح دینا شروع کر دیتا ہے ۔اس پر مستزاد یہ کہ دیہات میں پرورش شدہ جسم یا ذہن زندگی بھر شہری سہولیات میں پلے بڑھے لوگوں کے طرزِ معاشرت کو منافرت اور شہر کا باسی جدید سہولیات سے آراستگی کے سبب دیہاتی زندگی کو حقارت سے دیکھتا ہے ۔ان کا بعد المشرقین ان کی غذاوٗں کی ترجیحات پر بھی حاوی رہتا ہے ۔بس جدید طرزِ زندگی والے فرد کو بوائلر کا سفید اور نرم گوشت "ہلکے رنگ والی زردی اور ولایتی گھی نہیں رکھتے لیکن اپنے احساس کمتری کے سبب دیہاتی ذہن دیسی گھی کی طاقت، دیسی مرغ کے گوشت کی سختی و پیلی زردی کو ہی اپنی موجودہ طاقت وصحت کی وجہ مانتا ہے اور ان کے ذائقے کو ولایتی گھی ،انڈے اور برائلر پر فوقیت دیتا ہے ۔امر واقع یہ ہے کہ 20 برس قبل شہر میں 30 فیصد اور دیہات میں 70 فی صد نفوس آباد تھے جواب برابر ہو چکے ہیں ۔انسان کا مخصوص طرز بود وباش کا مطالعہ بتاتا ہے کہ نئی جگہ آباد ہو کر انسان سب سے پہلے زبان اپناتا ہے پھر پہناوا، پھر رہائش اور آخر میں غذا اختیار کو کرتا ہے سو غذا کو اپنانے کی باری دو تا تین نسلوں کے بعد آتی ہے ۔بس وہ آبادی جس نے پچھلے 30 برسوں سے شہروں میں بود وباش اختیار کی ہے ابھی شہری غذاوٗں کو مکمل طور پر اپنانے میں مزید 30 برس لے گی چونکہ پاکستان میں اربنائزیشن کا عمل ایک مسلسل عمل ہے بس غذاوٗں میں پسندیدگی و ناپسندیدگی کی بحث مسلسل چلتی رہے گی اور اس بحث سے پریشان ہونے کی بجائے فائدہ اٹھانا چاہیے یعنی قدرتی انداز میں پیدا ہونے والے گوشت، انڈے اور گھی کے بارے میں معلومات کی چھان بین کا عمل جاری رہنا چاہیے اور میکانکی انداز پیداوار پر بھی نظر رکھی جائے ۔

غذائی ترجیحات میں کارفرما تکنیکی عوامل:

رنگت:

جانوروں سے حاصل شدہ غذاوٗں کی رنگت، خوشبو اور خستگی کا انحصار جانور کی دی جانے والی خوراک پر ہے ۔مثال کے طور پر اگر مرغی کی غذا میں ہرے پتے یا بالفاظ دیگر وٹامن اے ہوگا تو اس کے انڈے کی زردی کی رنگت گہری ہوگی ۔جیسا کہ دیسی انڈے کی ضمن میں ہے ۔اسی طرح ولایتی مرغی کی خوراک میں سفید مکئی شامل ہونے کے باعث زینتھوفل نامی پگمنٹ کی کمی کے باعث زردی ہلکے زرد رنگ اور بعض اوقات سفید رنگ کی بن جاتی ہے ۔آگے چل کر یہ حقیقت بیان کی جائے گی کہ زردی کی مختلف رنگتوں کے باوجود ان کی غذائیت کے معیار میں ذرہ برابر فرق نہیں ہوتا ۔اسی طرح دیسی مرغی نیز دیسی بکرے کے گوشت کی رنگت ان کی غذا میں شامل ایک حیوانی پروٹین مایوگلوبن کے باعث سرخی مائل ہوتی ہے ۔یہ پروٹین اگر برائلر کی خوراک میں شامل کر دی جائے تو وہ بھی گلابی رنگ کا ہو سکتا ہے لیکن اس رنگت کا چونکہ گوشت کا غذائی معیار سے کوئی تعلق نہیں اس لیے فارمنگ کے دوران یہ پروٹین ان کی غذا میں الگ سے شامل نہیں کی جاتی ۔یاد رہے کہ گوشت کی رنگت کا ذائقے کی حس سے بھی کوئی تعلق نہیں اس کی واحد افادیت کنزیومر یعنی کھانے والے کی ترجیح سے ہے ۔

اب دیسی گھی کی رنگت کو لے لیں ۔کسی گھی کی رنگت زیادہ پیلی ہوتی ہے اور کسی کی کم پیلی ۔ان کا تعلق جانور کے دودھ میں پائے جانے والی چربی کی رنگت سے ہے ۔گائے کی چربی میں پیلاہٹ اور بھینس کی چربی یا چکنائی میں سفیدی زیادہ ہوتی ہے تو اسی طرح دیسی گھی کی رنگت بھی بدلتی رہتی ہے ۔دوسری جانب ولایتی گھی بالکل سفید ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ اس کا چونکہ ذریعہ بیجوں کا تیل ہے بس زیادہ تر بیجوں سے بالکل ہلکے زرد رنگ کا تیل برآمد ہوتا ہے ۔یہی تیل جب ہائیڈروجنیشن یا عمل تکسید سے گزرتا ہے تو رنگت والے پگمنٹ مزید اُڑ جانے کے باعث رنگت سفیدی مائل رہ جاتی ہے ۔دیسی انڈے اور دیسی گھی کی رنگت کا بھی

اس کی غذائیت سے قطعاً کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ رنگت محض خریدنے والے کی ترجیحات طے کرتی ہے۔ اب ذرا دودھ کی رنگت کا بھی ذکر ہو جائے۔ کم وبیش تمام حیوانوں یعنی انسانوں کے سمیت دودھ کی رنگت خالصتاً سفید ہوتے ہے جس کی واحد وجہ اس میں کیلشیم ہے کہ جو جس بھی غذا سے حاصل ہو گی اپنی رنگت سفید ہے رکھے گی۔ کو کہ دودھ میں کیلشیم ایک فیصد سے بھی کم ہوتی ہے لیکن اس دودھ میں موجود 88 فیصد پانی میں حل پذیری کے باعث دودھ کی مجموعی رنگت پر غالب رہتی ہے۔ کیلشیم سمیت دودھ میں ٹھوس اجزاء علاوہ از چکنائی (یعنی ایس این ایف) لگ بھگ 8 فیصد ہوتے ہیں جن کی رنگت بھی زیادہ تر ہلکی ہوتی ہے کو کہ خوردبینی مطالعہ سے ہر ایک الگ الگ رنگ میں نظر آئے گا۔ لیکن اس پر کیلشیم کا رنگ غالب رہے گا۔

مہک یا خوشبو:

غذاؤں کے انتخاب میں ترجیحات دوسرے نمبر پر ان کی بو یا مہک سے طے ہوتی ہیں۔ غذاؤں میں موجود اجزائے رئیسہ کی مہک ہی دراصل اس غذا کی مہک تصور ہوتی ہے لیکن عموماً یہ کسی ایک خبر سے برآمد ہو رہی ہوتی ہے۔ غذاؤں کے اجزائے رئیسہ میں 6 اجزاء شامل ہیں۔ مثلاً پروٹین یا لحمیات، فیٹ یا چکنائیاں، نشاستے یا کاربوہائیڈریٹس، معدنیات، وٹامنز اور پانی۔ ان سب میں تیز مہک والے اجزاء صرف چکنائیاں یا بعض لحمیات ہیں۔ مثال کے طور پر دودھ، گھی و گوشت کی مہک اس میں موجود چکنائیوں کے باعث ہے۔ جانور سے حاصل شدہ غذاؤں میں چکنائی کی شمولیت کا اس جانور کے جگر کے افعال سے ہے کہ جو کولیسٹرول و ٹرائی گلیسرائیڈ بناتا ہے۔ مزید برآں جانور کے جگر کے افعال کا زیادہ تر تعلق اس کی خوراک سے ہے جو فارمنگ کی صورت میں ہم خود مہیا کرتے ہیں یا پھر آزادانہ چرنے (Free-range) کرنے والے جانوروں کی اس غذا سے ہے جو انہیں زمین پر آگے سبزہ و دیگر جڑی بوٹیوں سے اپنے سفر کے دوران حاصل ہوتی ہے۔ دیسی انڈے کے اندر سے آنے والی مہک کا تعلق دیسی مرغی کا اپنی خوراک کی تلاش میں کیچوؤں، مردہ چھپکلیوں، کیڑے مکوڑوں نیز باورچی خانہ و لیٹرین سے حاصل شدہ فالتو مواد سے ہے۔ ان خارج شدہ مادوں میں موجود چکنائی و بعض لحمیات کی مہک اس قدر تیز ہوتی ہے کہ وہ گوشت، انڈے و دودھ وغیرہ میں بھی در آتی ہے۔ بعینہ ولایتی مرغبانی میں غذا چونکہ زیادہ تر فیکٹریوں وغیرہ میں منج ہے اس لیے جب غذا کے مختلف اجزاء کو زہر آلودگی سے صاف (Detoxify) کیا جاتا ہے تو حفظانِ صحت کے جدید اصولوں کی روشنی میں پہلے سے موجود مہک کو بھی بے اثر کر دیا جاتا ہے۔ جن کے باعث ولایتی مرغ کے گوشت و انڈے میں کوئی بھی مہک تقریباً نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

ذائقہ:

دیسی ولایتی کے فرق و اختلافی بحث نے جس حقیقت سے جنم لیا ہے وہ ذائقہ ہے اور اس چیز کا تعلق محض عادت اور نفسیات سے ہے نہ کہ صحت و تندرستی یا حرام حلال سے۔ لیکن کسی بھی شخص کے متشدانہ خیالات کا جب وہ دلائل کے ساتھ میڈیا میں اظہار کرتا ہے تو اس کی حالت ان دو مخالف وکیلوں جیسی ہو جاتی ہے جو ایک ہی قتل یا جرم میں ایک ہی قانون کے اندر سے اپنی حق کے دلائل نکال کر عدالتوں میں یوں لڑ رہے ہوتے ہیں اور باہر بیٹھ کر یوں شیر و شکر ہو رہے ہوتے ہیں کہ عام سمجھ والا شخص ہکا بکا رہ جاتا ہے۔ کئی بار تو ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ مخالف پارٹیوں نے ایک دوسرے کے وکیل بدل لیے۔ کچھ اس سے ملتے جلتے معاملات یہاں بھی ہیں یعنی ہو سکتا ہے کہ میڈیا میں کوئی ''ماہر'' گوشت کے نقصانات، ولایتی انڈے و برائلر کی مخالفت یا دیسی گھی کے نقصانات بیان کر رہا ہو لیکن اسی روز وہ کسی دعوت میں شریک ہو کر انہی غذاؤں کو تباہ کن انداز میں کھا رہا ہو۔ یہ سارا دوغلہ پن ذائقے کے باعث ہے کیونکہ تمام قسم کی غذاؤں کے ذائقوں میں سے افضل ذائقہ چکنائی یعنی چربی کا ہے۔

واشنگٹن پوسٹ نے 5 جون 2012ء کی ایک رپورٹ میں بتایا ہے کہ جاپانی سائنسدانوں نے ''آمامی یعنی گوشت'' کے نام سے میٹھے، نمکین، کھٹے اور

کڑوے کے بعد پانچواں ذائقہ 1908ء میں جو دریافت کیا تھا اب چھٹا ذائقہ بھی دریافت کرلیا ہے۔جس کا فی الحال نام ''چربی'' رکھا ہے جو کہ زبان میں موجود پہلے سے موجود 20 ذائقوں میں سے ایک ہے اور اس کا سائنسی نام "CD36" ہے۔ہمارا خیال ہے کہ زبان پر جب یہ لگ جاتا ہے تو پھر زبان بار بار تمنا کرتی ہے۔بس گوشت خور کا پلٹ کر سبزی خور بن کر رہ جانا بے حد مشکل کام ہے۔

اب آتے ہیں دیسی گھی، دیسی مرغی کے گوشت اور دیسی انڈے کی طرف۔ان کا ذائقہ بھی زبان پر چھٹے ذائقے کے طور پر چربی کی وجہ سے چڑھتا ہے اور اگر زندگی کے پہلے بارہ برس دیسی غذاؤں کا مسلسل استعمال کیا جائے تو اس حد تک ہماری زبان پر اس کا ذائقہ پختہ ہو جاتا ہے کہ اس کے بعد سو برس کی عمر تک بھی اس کی طلب اور چاہت برقرار رہے گی چاہے بارہ برس کے بعد یہ مہیا نہ بھی ہو سکے۔بارہ برس کے اندر منطق یہ ہے کہ ہمارا ذہن پہلے بارہ برس میں تکمیل کے آخری مراحل طے کر کے مکمل ہو جاتا ہے اور اس دوران ہر طرح کی معلومات کو دماغ کے سوفٹ ویئر کے ذریعے محسوس کر کے اپنی ہارڈ ڈسک میں تا حیات سٹور رکھتا ہے۔مزید وضاحت اس نکتہ سے ہو جائے گی کہ پہلے بارہ برس تک دیسی غذائیں کھانے والا بعد میں ولایتی غذاؤں چکھے گا تو اس کی ذائقے کی حسیات اس غذا کو مسترد نہیں کریں گی۔اب اس کے برعکس بات بھی بعینہٖ اسی طرح درست ہے یعنی پہلے بارہ برس تک اگر کسی نے ولایتی غذائیں وغیرہ ہی لی ہوں جن میں انڈے کی زردی سفیدی مائل، کوکنگ آئل ہلکے پیلے رنگ کا، برائلر گوشت سفید پھیکی رنگت یا سفید آٹا بغیر چھان کے سفید رنگ کا شامل ہو تو شاید اس کے منہ کو بعد میں کوئی بھی دیسی غذا نہ لگے بلکہ پچاس برس بعد بھی اگر اس کو دیسی انڈے کی بجائے ولایتی انڈا یا دیسی گھی کی بجائے ولایتی گھی دے دیا جائے تو وہ رغبت سے ولایتی غذائیں کھا لے گا۔اس منطق کی روشنی میں یہی نتیجہ نکلتا ہے کہ غذاؤں کے ذائقے کا تعلق زبان کے ان receptors سے ہے جو عرصہ دراز میں خود بخود پرورش پا جاتے ہیں۔ایک مزید مثال حاضر ہے۔اگر میٹھی چائے پینے والے کو مسلسل پھیکی چائے پر لگا دیا جائے تو پھیکی چائے کا ذائقہ اس کی زبان آہستہ آہستہ قبول کرلے گی اگر بعد میں یکا یک اس کو میٹھی چائے پلا دی جائے تو وہ پی تو لے گا لیکن وہ مٹھاس اسے عجیب سی لگے گی۔

ذائقے، رنگت اور مہک کے مندرجہ بالا حقائق کو بیان کرنے کے بعد اب ہم اس غذائی خوش فہمی پر سائنسی حقائق پیش کرتے ہیں جن کے بارے میں عوام الناس میں خاصا ابہام موجود ہے کہ دیسی غذا زیادہ طاقتور ہے یا ولایتی؟

غذاؤں کے بارے میں دلچسپ نظریات:

راقم کو گزشتہ 30 برس میں غذا، غذائی تحفظ و ماحولیات کی عوامی آگاہی کی مہم کے دوران کئی دلچسپ سوالات و واقعات کا سامنا کرنا پڑا کہ جس سے ہمارا ذہن اس سوچ میں پڑ گیا کہ عوام الناس کے ذہن میں آخر ''طاقتور غذا'' کے کیا معنی ہیں؟ دلچسپی کی خاطر ہم پہلے عوام کے ذہن کی عکاسی کرنے والے ان سوالات و واقعات کا مختصراً جائزہ لیتے ہیں تاکہ قارئین ان کی گہرائی میں دفن غیر سائنسی نظریات کو جان سکیں جن کو ہم یہاں food hypes یا science hypes کے نام سے یاد کریں گے۔

1۔ پچھلے برس ہماری کمپنی کے ریٹائرڈ انتہائی سمجھدار، بالغ نظر و تعلیم یافتہ انجینئر نے ہمارے ایک لیکچر کے دوران یہ نظریہ بیان فرمایا کہ دیسی مرغ کے گوشت کو گلانے کے لئے خاصا پکانا پڑتا ہے کہ چونکہ وہ گلنے میں زیادہ وقت اور زیادہ حرارت لیتا ہے جو کہ اس کے اندر موجود طاقت کی نشانی ہے جبکہ برائلر کا گوشت پھس پھسا ہونے کے باعث ہنڈیا میں ڈالتے ہی گل جاتا ہے بس اس کے اندر طاقت کم ہے۔اس نظریے سے یہ پتہ چلا کہ لوگ سمجھتے ہیں کہ سخت گوشت کھا کر ہم سخت جان اور نرم گوشت کھا کر نازک اندام بن جاتے ہیں۔جس حقیقت کی طرف دھیان دینا ضروری ہے وہ یہ کہ ہم ان دو قسم کے گوشت کا آپس میں مقابلہ کررہے ہیں جس میں سے ایک طرف ولایتی برائلر کی عمر محض 6 ہفتے اور دوسری جانب دیسی مرغ کی عمر 70 ہفتے۔چونکہ یہ تقابل ہی منطقی طور پر غلط ہے تو اس پر یہ سوال بھی تو اٹھایا جا سکتا ہے کہ دونوں قسم کے مرغ کی قسمیں اور عمریں الٹ کر کے تو ذرا دیکھیں کیا نقشہ ابھرتا ہے۔یعنی دیسی مرغی 6 ہفتے کی لے لیں اور ولایتی مرغ 70 ہفتے کا لے لیں۔اب دیکھیں ان کے گوشت کی خستگی، پختگی نیز شکل وغیرہ یکسر بدل جائے گی۔اس تناظر میں اب ولایتی مرغ دیر سے پکے گا اور دیسی مرغ فٹافٹ گل جائے گا۔پس گوشت کی سختی کا تعلق مرغ کی جوانی و بڑھاپے سے ہے نہ کہ

غذائیت سے۔ نیز یہ بتا دینا بھی ضروری ہے کہ نوجوان یا جوان گوشت ہی کو کوالٹی کے اعلیٰ معیار کا سمجھا جاتا ہے۔ بالکل چھوٹی عمر یا بوڑھے مرغ کے گوشت کوالٹی کے اعتبار سے خاصا گھٹیا تصور ہوتا ہے۔ آیئے ایک نظر مندرجہ ذیل جدول پر ڈالیں جس سے صورت حال واضح ہو جائے گی۔

جدول 1

عمر کے لحاظ سے دیسی و ولایتی مرغ کی غذائیت

2۔ ایک دوسری قسم کے مقابلۃً غذا میں گھی کو زیادہ طاقتور اور ولایتی کو کم تر سمجھا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کئی واقعات اس ضمن میں دلیل کے طور پر دہرائے جاتے ہیں کہ جسمانی طاقت کا مظاہرہ کرنے والے پہلوان دیسی گھی کھاتے بلکہ پیتے ہیں یا ستر اسی سال کے وہ بزرگ جنھوں نے زندگی بھر دیسی گھی استعمال کیا ہے اب بھی تر و تازہ اور صحت مند ہیں۔ یا جو لوگ دیسی گھی، دیسی انڈا وغیرہ استعمال کرتے ہیں ان کی نہ نظر کمزور ہوتی ہے، نہ بال سفید، نہ دانت جھڑتے ہیں بلکہ ان کی جنسی طاقت بھی مثالی ہوتی ہے اور وہ بیماریوں سے بھی دور رہتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ یہ تمام دعوے درست ہوں لیکن چند سوالات ذہن میں ابھرتے ہیں کہ یورپ و امریکہ یا دیگر امیر ترقی یافتہ ممالک جہاں نہ تو دیسی گھی، دیسی انڈا، دیسی گندم، دیسی گوشت وغیرہ ملتے ہیں تو کیا وہاں کے لوگوں کی صحت کا معیار ہمارے دیسی غذائیں کھانے والوں سے کم ہے؟ اس طرز کے تمام دعوے اور سوالات دراصل غیر منطقی ہیں کیونکہ دو چیزوں کی کسی ایک صلاحیت کا مقابلہ کرنے کے لئے اس صلاحیت کے علاوہ باقی تمام صلاحیتیں ایک جیسی ہونا لازم ہیں۔ یہ سائنسی ریسرچ کا بنیادی اصول ہے جبکہ ولایتی غذاؤں کے طرفدار بھی محض پسند نا پسند کی بنیاد پر دعوے کرتے ہیں جو سائنسی لحاظ سے انتہائی غیر اہم معیار ہے۔

3۔ ایک دلیل جو برائلر یا ولایتی مرغ کے بارے میں قریباً ہر جگہ سننے کو ملتی ہے کہ یہ تو اپنے پاؤں پر نہیں چل سکتا بس کھانے والے کو کیا چلائے گا؟ اس دلیل کو ہم اکثر ''جگت بازی'' کی فہرست میں رکھتے ہیں۔ لیکن اس وقت بے حد حیرت ہوتی ہے جب بے شمار پڑھے لکھے اور باشعور افراد بھی اسی جگت کو استعمال کرتے ہیں۔

4۔ ایک پرانی نسل گوشت کے بارے میں یہ ''نظریہ'' بیان کرتی ہے کہ انسان اپنے جسم کے جس حصے کو طاقتور اور مضبوط بنانا چاہے وہ بکرے کے اس حصہ کا گوشت کھائے۔ ہوسکتا ہے کہ کل کلاں کو کسی سائنسی تحقیق سے یہ مفروضہ ثابت ہو جائے لیکن فی الوقت تو حالات یوں ہیں کہ دماغ کی طاقت کے لیے اگر بکرے کا مغز کھاتے رہا جائے تو دماغ مضبوط تو ایک طرف ''برین سٹروک'' کے بے شمار واقعات کے ثبوت ملے ہیں۔

5۔ لاہور شہر کے ایک بڑے اور پاکستان کے مایہ ناز ماہر دل (ہارٹ سپیشلسٹ) عرصۂ دراز سے نہ صرف دیسی گھی کی افادیت پر دلائل دیتے نظر آتے ہیں بلکہ انہوں نے بے شمار انجائنا اور بائی پاس والے مریضوں کے تعویز گنڈے کے لیے کسی عامل پیر کے پاس بھیجا ہے جہاں سے خبر یہ ہے کہ مریضوں کو افاقہ ہوا ہے۔

2.4.2 مچھلی

کیا ہر طرح کی مچھلی کھانی چاہیے؟

کرۂ ارض کا تقریباً 87% حصہ پانی پر مشتمل ہے جس میں سمندر غالب ہیں۔ قدرت نے اس پانی میں بھی انسانی خوراک کا بیش بہا خزانہ چھپا رکھا ہے۔ جس میں نمایاں ترین مچھلی ہے۔ جیسے پانی کی کئی ایک اقسام ہیں یعنی نمکین پانی، میٹھا کی کئی ایک اقسام ہیں یعنی نمکین پانی، میٹھا پانی، گرم اور سرد پانی اسی طرح اس میں پرورش پانے والی مچھلیوں میں بھی درجہ بدرجہ وہی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ گرم و سرد پانیوں میں پرورش پانے والی مچھلیوں کی ہیئت اور غذائی اہمیت میں بھی فرق ہے۔ ایسے ہی میٹھے اور نمکین پانی کی مچھلیوں کی غذائی اہمیت میں بھی فرق ہے۔

مچھلی کھانا کس طرح بہتر ہے؟

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ چکنائی کی انسانی صحت کے لیے ایک بہترین قسم کی اومیگا 3 اور اومیگا 6 مچھلی میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن یہ خصوصیت زیادہ تر سرد پانیوں میں پرورش پانے والی مچھلیوں میں ہے کہ جن میں چربی کی تہیں زیادہ ہوتی ہیں۔ قارئین کی دلچسپی کی خاطر چکنائی کی ان قسموں کا فائدہ بتاتے چلیں:

☆ یہ دل کے امراض کو روک دینے نیز کم کردینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

☆ جسم میں سوجن وغیرہ کو کم کرتی ہے۔

☆ جسم میں بننے والے اور جمنے والے کولیسٹرول کو کنٹرول کرتی ہے۔

☆ ذہنی دباؤ (ڈپریشن) یا تناؤ (اینگزائٹی) کے خلاف لڑنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

☆ شیر خوار بچوں کے دماغ اور آنکھوں کو خصوصی طور پر توانا رکھتی ہے۔

☆ خشک جلد کے مسائل کو قابو کرسکتی ہے وغیرہ۔

کیا مچھلی کھانے سے نقصان بھی پہنچ سکتا ہے؟

مچھلی کی غذائی اہمیت اس قدر زیادہ ہے کہ شاید کوئی سوچ بھی نہ سکے کہ یہ نقصان دہ بھی ثابت ہوسکتی ہے۔ مچھلی قدرتی طور پر پروٹین اور اومیگا تھری چکنائی سے بھرپور ہوتی ہے اور نقصان دہ چکنائی اس میں کم پائی جاتی ہے۔ ان خصوصیات کی بنا پر امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے اس کو بطور روزانہ غذا ضروری قرار دیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ سمندری مچھلی خصوصاً نمک سے بھرپور گندے سمندری پانیوں کی مچھلی (انسانی آبادیوں کے قرب والے سمندر) کھانے کے ساتھ ہمارے جسم میں مرکری یعنی پارہ بھی منتقل ہوتا رہتا ہے جو کہ ایک زہریلی اور وزنی دھات ہے۔

پارہ عام انسان کے علاوہ حاملہ و دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے زیادہ مضرِ صحت ہے۔ انسانی غلاظت بالآخر سمندر کی نذر ہو جاتی ہے جس سے سمندری پانی میں پارے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اگر کسی انسان کے جسم میں پارے کی مقدار بڑھ جائے تو اس میں اعصابی پیچیدگیاں جنم لے لیتی ہیں جس سے بعض اوقات دماغ کے کچھ حصے اور کچھ دیگر اعصاب بالکل ناکارہ بھی ہوسکتے ہیں۔ انسانی جسم میں پارے کی مقدار جانچنے کے لیے تشخیصی ٹیسٹ موجود ہیں جو خون یا سر کے بال کے نمونے سے لیے جاسکتے ہیں۔

پارے سے ہٹ کر ایک اور نکتہ قابلِ غور ہے۔ اگر تازہ، میٹھے اور ٹھنڈے پانی کی بہترین مچھلی بھی غلط طریقے سے پکائی جائے تو فائدے کی بجائے نقصان پہنچا سکتی ہے۔ مثلاً ڈیپ فرائی کی ہوئی مچھلی نیز پکانے کے دوران گھی یا غیر صحت مند تیل کی ضرورت سے زائد آمیزش اور پکانے کے بعد اس کو گاڑھی Sauce وغیرہ کے ساتھ کھانے سے مچھلی کے فوائد دب جاتے ہیں اور اس فالتو آمیزش کے نقصان نمایاں ہو جاتے ہیں۔

مچھلی کو اگر صحیح طور پر پکایا نہ جائے یعنی کچا رکھا جائے تو اس کے ذریعے پانی کے کیڑوں کے انڈے ہمارے جسم میں منتقل ہونے کا خطرہ بھی لاحق ہوسکتا ہے جس سے بچوں نیز بڑی عمر کے لوگوں کو بھی پیٹ کے مسائل پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ مچھلی اتنی پکی ہونی چاہیے کہ اس کے گوشت کی قدرتی چمک غائب ہو جانی چاہیے ورنہ وہ کچی تصور کی جائے گی۔

ہمیں کتنی مچھلی کھانی چاہیے؟

سمندری مچھلی میں اومیگا 3 چکنائی زیادہ ہوتی ہے مگر ساتھ ہی ساتھ پارے اور دیگر آلائشوں کی بھی بہتات ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں دریائی مچھلی اور فارم کی مچھلی میں دونوں چیزیں کم ہوتی ہیں۔ اس لیے دونوں کی کھانے کی مقدار میں نمایاں فرق رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً سمندری مچھلی 700 گرام (پون کلو) فی ہفتہ تین حصوں میں بانٹ کر کھائی جاسکتی ہے لیکن حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے یہ مقدار ایک تہائی ہونی چاہیے۔ دریائی اور فارم کی مچھلی جتنا چاہیں کھاسکتے

ہیں بشرطیکہ اولاً ان کے اندر گندگی اور دیگر آلائشیں نہ ہوں اور دوم آپ کو یورک ایسڈ یا اس سے وابستہ امراض نہ ہوں۔

اگر کسی شخص کے جسم میں الرجی پائی جاتی ہو یا وہ شدید تھکن کا شکار ہو یا پھر کسی لمبی بیماری کا مریض ہو تو پھر ہمارا مشورہ ہے کہ اسے اومیگا3 مچھلی کی بجائے دیگر ذرائع سے حاصل کرنے چاہئیں۔

اومیگا3 کے دیگر ذرائع کون سے ہیں؟

جیسا کہ ذکر کیا جا چکا ہے کہ اگر آپ حاملہ یا دودھ پلانے والی خاتون ہیں یا یورک ایسڈ جیسے مسائل سے دوچار ہیں پھر وزنی دھاتوں (مثلاً پارہ وغیرہ) کے خطرات سے دوچار ہیں تو اومیگا تھری حاصل کرنے کے لیے مچھلی کے متبادلات بھی موجود ہیں مثلاً:

☆ السی کے بیج یا تیل۔

☆ حلوہ کدو کے بیج۔

☆ اخروٹ یا اخروٹ کا تیل۔

☆ ایسی گائے یا بھینس کا گوشت گھاس پر پلی ہو۔

☆ دیسی مرغیوں کے انڈے (لیکن زیادہ ابلے ہوئے)۔

آپ شاید حیران ہوں کہ بڑے گوشت اور دیسی انڈے کی اہمیت سائنس نے بھی مان لی ہے۔ ایسا اس لیے نہیں ہے کہ ہم اس وقت بات صرف اومیگا تھری چکنائیوں کی کر رہے ہیں جوان جانوروں کی بنی بنائی خوراک میں موجود بعض ضروری اجزا کے ردِعمل سے کم ہو جاتی ہیں۔

☆☆☆

2.5 میٹھا

میٹھے کی تعریف:

اگر آغاز میں میٹھے کی تعریف کر دی جائے تو اس مضمون کو سمجھنے میں خاصی مدد مل سکتی ہے۔ میٹھے کی عالمی تعریف تو یہی ہے کہ جو زبان کے ذائقے کو میٹھا لگے۔ اب میٹھے ذائقے والی اشیاء دو طرح کی ہیں۔ اول وہ کہ جن میں قدرتی میٹھا شامل ہے جیسے پھل، شہد وغیرہ۔ دوسری قسم کے میٹھے وہ ہیں جن میں مصنوعی میٹھے شامل کیے جاتے ہیں۔ جیسا کہ مٹھائیاں، بیکری کی اشیاء وغیرہ۔ مگر ایک تیسری قسم کا میٹھا بھی ہے جو ذائقے میں بھلے براہِ راست میٹھا نہ ہو یا ہلکا میٹھا ہو مگر استحالے میں جاتے ہی خون کا شکری درجہ یعنی شوگر کی سطح بلند کر دے۔

قدرتی میٹھے:

عرض ہے کہ قدرتی میٹھے اگر فرکٹوز پر مشتمل ہوں تو ذیابیطس نیز دیگر بیماریوں میں خاص خلل نہیں ڈالتے۔ لیکن اگر ان میں بھی گلوکوز (یا چینی) شامل کر دی جائے یا قدرتی طور پر موجود ہو تو وہ ویسا ہی کام کرتے ہیں جیسا کہ مصنوعی میٹھے مثلاً شہد اگر چینی یا گڑ ڈال کر بنایا گیا ہو تو امکان ہے کہ وہ شہد ہونے کے باوجود شاید نقصان ہی کا باعث بن جائے۔

مصنوعی میٹھے:

مصنوعی میٹھے میں زیادہ تر چینی، گڑ، گلوکوز سیرپ وغیرہ کی آمیزش سے جسم کے لیے اس طرح نقصان دہ ہیں جیسے براہِ راست چینی و گڑ۔ مصنوعی میٹھے میں

اب بے شمار قدرتی امائنو ایسڈز کا استعمال کیا جا رہا ہے۔

قدرتی میٹھے اگر فرکٹوز پر مشتمل ہوں تو ذیابیطس اور دیگر بیماریوں میں زیادہ خلل نہیں ڈالتے

گنا زیادہ میٹھا ہے مثلاً اسپارٹیم (کینڈرل) وسکرالوز وغیرہ ان کے ہی ایک گرام سے چار حرارے بھی حاصل ہوتے ہیں لیکن چونکہ ان کی نہایت قلیل مقدار استعمال میں لائی جا سکتی ہے۔

پس کل حاصل شدہ حرارے خاصے کم حاصل ہونے کے باعث ان کو ذیابیطسی افراد کے لیے موزوں تصور کیا جاتا ہے۔ گو کہ ان کے دل وغیرہ پر اثرات کے بارے میں جدید تحقیقات کے مطابق منفی کردار واضح ہوتا جا رہا ہے۔ ایسے میٹھے جو ذائقے کے لحاظ سے کم میٹھے یا پھیکے ہوتے ہیں مگر خون میں گلوکوز شامل کرنے میں پیش پیش ہیں ان میں چھنا ہوا آٹا، سفید چاول، میدہ اور ان سے بنی ہوئی اشیا شامل ہیں۔

اب آتے ہیں موضوع کی جانب صدیوں سے ہی تصور عام ہے کہ میٹھے کے زائد یا بے جا استعمال سے انسان ذیابیطس کا شکار ہو جاتا ہے یا ہونے کے چانس بڑھ جاتے ہیں۔ جدید تحقیقات نے اس علم میں یوں اضافہ کیا ہے کہ ثابت کر کے دکھا دیا ہے کہ میٹھے صرف ذیابیطس ہی کے لیے زہر سے کم نہیں بلکہ میٹھے سے متاثرہ اشخاص میں اب سرطان یا کینسر، تیزابیت، مٹاپا، ذہانت میں کمی، بلند فشارِ خون، شریانوں کی تنگی و سختی نیز دل کے دورے وغیرہ بھی شامل ہیں۔ ایسا غالباً ازل ہی سے ہو رہا ہے مگر میٹھے کے جملہ مضر اثرات سے پردہ اب سرک رہا ہے۔

گلائی سیمک انڈکس (GI):

ماہرین غذا نے اس خدشہ کے پیش نظر کہ لوگ میٹھی اشیاء کے بارے میں اپنی اپنی آراء یا پسند و ناپسند کے مطابق فیصلے نہ کرتے پھریں بہت سی غذاؤں کے غذا جتنی جلد منہ میں پگھلے گی خون میں جلد شکر شامل ہونے کا باعث بنے گی۔

استحالے میں سے گزرنے کے بعد ان کی خون میں شکر گلوکوز شامل کر دینے کی صلاحیت کی درجہ بندی کر دی ہے۔ اس کو گلائی سیمک انڈکس (GI) یا درجہ شکریت کہا جاتا ہے۔ محققین کے مطابق درجہ شکریت کی تعریف یہ ہے کہ یہ ایک ایسا انڈکس ہے کہ جو کاربو غذاؤں کی خون میں گلوکوز شامل کر سکنے کی صلاحیت کی پیمائش کرتا ہے۔

مختلف غذاؤں کا گلائی سیمک انڈکس:

پچھلے تیس برس سے لگ بھگ ڈیڑھ سو مختلف غذاؤں کی شکریت کی درجہ بندی کی گئی ہے جس کے مطابق جن غذاؤں کی جی آئی (درجہ شکریت) 70 یا اس سے زائد ہے وہ تیزی سے ہضم ہو کر خون میں گلوکوز ایمرجنسی لگا سکتی ہیں اور ایسی غذائیں جن کا جی آئی 55(GI) یا اس سے کم ہے وہ آہستہ آہستہ ہضم ہو کر لبلبے کو اتنا موقع فراہم کر دیتی ہیں کہ وہ غذا کے ذریعے آنے والی گلوکوز کے استعمال کے لیے مناسب انسولین خون میں پھینک سکے۔ کم درجہ شکریت والی غذاؤں کا جی آئی 55 سے کم، درمیانی 55 تا 70 ہے۔ کم جی آئی (GI) والی غذائیں صحت کے لیے سود مند ہیں کہ یہ نہ صرف خون میں گلوکوز ایمرجنسی نافذ نہیں کرتیں بلکہ کم غذا کے ذریعے زیادہ بھوک مٹا سکتی ہیں۔ زیادہ جی آئی (GI) والی غذاؤں کا درجہ 70 سے زائد ہوتا ہے۔

اہم سوال یہ ہے کہ کیسے پتہ چلے کہ کون سی غذا خون میں کتنی گلوکوز پھینک سکتی ہے۔ یہ جاننا کچھ ایسا آسان کام نہیں ہے۔ اکثر اوقات ماہرین غذا بھی اس غلط فہمی میں مبتلا رہتے ہیں کہ کم جی آئی (GI) والی غذائیں وہ ہوتی ہیں کہ جن میں ریشے کی مقدار زیادہ ہو۔ اس غلط فہمی نے لوگوں کو براؤن بریڈ اور براؤن چاول کے چکر میں ڈال دیا ہے۔ ریشے کا کسی غذا میں کم یا زیادہ شامل ہونے کا تعلق اس بات سے تو ضرور ہے کہ زیادہ ریشہ دار غذائیں ذرا دیر سے ہضم ہوں گی لیکن اگر وہ ہضم ہونے کے بعد اتنی ہی گلوکوز خون میں پھینک دیں جتنی کوئی زیادہ شکریت والی غذا پھینکتی ہے تو معاملہ پھر بھی گڑبڑ ہونے کا احتمال رہے گا۔ پس ماہرین غذا کے

نزدیک اصل معلومات اس غذا کو پکانے کے بعد صرف ٹیسٹ کرنے ہی سے ملیں گی۔اس امر کے علم کے لیے بھی آخر میں دیا گیا جدول ہی مدد کرے گا کیونکہ ان میں سے ہر غذا کو کئی کئی برس تک اور کئی قسم کے لوگوں (مریض، صحت مند، بوڑھے، جوان، مرد، عورت، محنت کش، آرام پسند وغیرہ) کے ذریعے چیک کیا گیا ہے۔

مثال کے طور پر اگر ایک کم شکریت والی غذا کو اس طرح پکایا گیا ہے کہ اس میں موجود ریشہ خاصہ ٹوٹ پھوٹ گیا تو امکان غالب ہے کہ یہی غذا اب بلند درجہ کی شکریت والی غذا میں تبدیل ہوجائے۔کیونکہ معدہ و آنتوں میں جاتے ہی وہاں موجود انزائمز اس غذا کو بآسانی توڑ پھوڑ کر جلد از جلد گلوکوز بنا کر خون میں شامل کردیں گے۔ہاں ایک طریقہ ایسا ہے کہ ہم خود ہی سے اندازہ کرسکتے ہیں کہ یہ غذا کتنی دیر سے خون میں گلوکوز شامل کرے گی۔وہ یوں کہ منہ میں وہ غذا ڈال کر اندازہ کریں کہ وہ کتنی تیزی سے منہ میں گھل کر حلق سے نیچے اترتی ہے۔جتنی جلد غذا منہ میں پگھلے یا گھلے گی اتنی ہی جلد وہ خون میں شکر شامل کرنے کی صلاحیت سے مالامال ہوگی۔

ذرا ذہن میں لائیں کہ چاکلیٹ، ٹافی، چینی و گلوکوز تقریباً فوراً گھل جاتے ہیں مگر چاول و دلیہ کچھ دیر لیں گے۔چھان والی روٹی، چھلکے دار دانے وغیرہ اور زیادہ وقت لیں گے۔اس حساب سے ان کا درجہ شکریت یا جی آئی (GI) کم درمیانہ یا زیادہ ہوگا۔ایک احتیاط البتہ ذہن میں رہے کہ بازار کی بنی بعض اشیاء ایسی ہیں جو ممکن ہے منہ میں زیادہ دیر رہیں مگر شکر بھی زیادہ مہیا کریں مثلاً کیک کا پتیسہ اس کا تعلق ان کے جانے کے دوران پراسس سے ہے۔

کم شکریت والی غذائیں امراض قلب اور ذیابیطس سے بھی بچاتی ہیں

اس طرح بعض غذائیں ایسی ہیں جن میں چربیات یا گوشت کی مقدار زیادہ ہے۔ان میں شامل چربی و پروٹین بھلے دیر سے ہضم ہوں لیکن ان میں موجود نشاستہ جلد خون میں شامل ہوجائے گا پس ان کا جی آئی (GI) یا درجہ شکریت زیادہ سمجھا جائے گا۔

ڈبل روٹی کا گلائی سیمک انڈکس:

مثال کے طور پر سفید ڈبل روٹی کا درجہ شکریت 70 ہے لیکن یہ عین ممکن ہے کہ بہت سی دیگر بیکری کی اشیاء کا درجہ شکریت اس سے کہیں زیادہ ہو۔مثلاً نمکین بسکٹ وغیرہ۔اس سے خون میں شکر کا درجہ بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ گلوکوز کا درجہ اچانک زیادہ بلند ہوجائے گا۔اور اس بڑھے ہوئے درجہ گلوکوز کا تعلق صرف ذیابیطس سے نہیں ہے بلکہ تقریباً ہر استحالی بیماری سے ہے۔مثلاً مٹاپا، امراض قلب، نیز کینسر وغیرہ۔

کم گلائی سیمک انڈکس والی غذائیں بیماریوں سے بچاتی ہیں:

محققین نے جدید تحقیقات کی روشنی میں یہ ثابت کیا ہے کہ کم درجہ شکریت والی غذائیں نا صرف ٹائپ ٹو ذیابیطس سے بچاتی ہیں بلکہ امراض قلب میں بھی 50 فیصد تک کمی کا باعث بنی ہیں۔سفید ڈبل روٹی میں موجود حرارے کافی حد تک غلط قسم کے نشاستوں کی وجہ سے بنتے ہیں اور دل کو اس طرح نقصان پہنچاتے ہیں جیسے وہ حرارے جو سیر شدہ چکنائیوں سے بنتے ہیں۔بعض آسٹریلوی ماہرین غذا نے اپنی اس ناکامی کا اعتراف کیا ہے کہ پچھلے 25 برس سے ماہرین غذا قابل ذکر حد تک دل کے امراض سے بچنے کے لیے غذائی اقدامات پر لوگوں کو راغب نہیں کرسکے لہذا لوگوں کو ہارٹ اٹیک سے بچانے میں خاطر خواہ کمی واقع نہیں ہوسکی۔

چھان نکلا سفید نشاستہ امراض قلب کا باعث:

ایک قابل غور امر کی توجہ لازم ہے اور وہ یہ ہے کہ چھان نکلے سفید نشاستے سے بننے والے حراروں نے اب آہستہ آہستہ وہ مقام حاصل کرلیا ہے جو عام فہم

سیر شدہ چکنائی سے ملنے والے حراروں کا تھا اور ہے یعنی دل کے امراض میں اضافہ کرنا۔ ان کا طریقہ واردات کچھ یوں ہے کہ جونہی خون میں گلوکوز کا درجہ خاصہ بلند ہوتا ہے تو فوراً جسم آکسیڈیشن کے تناؤ (Oxidative Stress) کا شکار ہو جاتا ہے۔

پیتھالوجی کے نقطہ نظر سے یہ تناؤ جسم میں سوزش کا باعث بنتا ہے۔ پس اس طرح کی سوزش اگر خون کی نالیوں کی دیواروں پر ہو جائے تو یہ چیز خون کو گاڑھا کرنے کا باعث بن جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اب خون کی نالیاں صحیح عمل نہیں کر رہیں لہٰذا دل کو زیادہ سخت کام کرنا پڑ رہا ہے۔ پس عوارض قلب کی آمد کا سلسلہ شروع۔ اس لحاظ سے میدہ اور سفید آٹا خطرناک ہیں۔

جدول

55 سے کم درجہ شکریت والی غذائیں:	55 سے زائد درجہ شکریت والی غذائیں:
سیب، خوبانی، کیلا، آلو بخارا، سٹرابری، چیری، ناشپاتی، ملک بار چاکلیٹ، ابلی ہوئی سویاں۔ سبز سلاد، سیب، گاجر، سنگترے، چکوترے اور رانناس کے جوس۔ چوکر، پورج، رائی، اُبلے چاول، اروی، تقریباً تمام سبزیاں دہی، دودھ تمام قسم، مونگ پھلی، ٹماٹر کا سوپ۔	تڑکے والے چاول، جام یا پی نٹ بٹر والا سلائس، نوڈلز بمعہ قیمہ، ملکی ڈبل روٹی، تمام کیک، ویفلز، ڈونٹ، تمام بسکٹ، پیزا بمعہ پنیر، سفید روٹی اور ڈبل روٹی، دلیہ، کارن فلیکس، آئس کریم، اناناس، آم، کشمش، اُبلے آلو، شکر قندی۔ چپس، کھجور، پاپ کارن، لوبیے کا سوپ۔ پھلوں میں سیب، خوبانی، کیلا، آلو بخارا، ناشپاتی کم درجہ شکریت والی غذائیں ہیں۔

2.5.1 کیا چینی میٹھا زہر ہے؟

محققین کے نزدیک ہماری تین غذائیں پہلے زہر کہلانے کی حقدار ہو چکی ہیں یعنی سفید چینی، سفید نمک اور میدہ۔ چینی کے بارے میں تو بعض ماہرین غذا نے یہ تجویز پیش کی تھی کہ اسے غذا کے زمرے سے نکال کر کیمیکل کہنا زیادہ مناسب ہے۔

ایسا اس لیے ہے کہ گنے یا چقندر سے رس نکال کر اس پر اتنے کیمیائی عوامل کیے جاتے ہیں کہ اس پر اتنے کیمیائی عوامل کیے جاتے ہیں کہ اس میں سے وٹامنز، معدنیات، پروٹین اور پانی کو ختم کر کے خالصتاً سفید مادہ تیار کیا جاتا ہے جسے ہم کسی اور کاربوہائیڈریٹ کے گروپ سے باہر میں نکال سکتے۔ اس کی مٹھاس اور رنگت ہمارے من کو بھاتی ہے اور ہم ذائقے کی تسکین کے لیے اسے بے شمار ڈشوں میں استعمال کرتے چلے جاتے ہیں۔ آیئے دیکھیں کہ یہ سفید مادہ، سفید قلمیں یا سفید زہر کس کس پہلو سے ہمارے جسم اور ہماری صحت پر حملہ آور ہوتا ہے۔

مٹاپا، ذیابیطس، امراضِ قلب اور کینسر:

بے شمار سنجیدہ تجربات کے بعد یہ بات بالکل واضح ہوگئی ہے کہ ایسی غذائیں جن کی شوگریت (Glycemic Indes) زیادہ ہے ہمارے جسم کی چربی میں اضافے کا باعث بنتی ہے اور پھر وہ مسلسل استعمال سے ذیابیطس اور امراضِ قلب کو دعوت دیتی ہے۔ ان غذاؤں میں ہر وہ غذا شامل ہے جس میں براہ راست سفید چینی کا استعمال کیا گیا ہو۔ یعنی میٹھی چائے۔ مٹھائیاں، بیکری کی اشیاء، کولڈ ڈرنکس، آئس کریم وغیرہ۔ بعض تازہ ترین تجربات نے چینی اور کینسر کے تعلق کو بھی ثابت کیا ہے۔ جس پر مزید تحقیقات جاری ہیں۔

خون کے گلوکوز میں ہنگامی صورتحال:

ہوسکتا ہے بعض احباب خون کے گلوکوز کو ذیابیطس سمجھ بیٹھیں تو اس لیے وضاحت ضروری ہے کہ عام صحت مند انسان کے خون میں بھی گلوکوز کا کم سے کم

اور زیادہ سے زیادہ درجہ مقرر ہے۔(جو عموماً 70 تا 126 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر ہے)۔ جونہی چینی ہمارے جسم میں پہنچتی ہے تو فوری طور پر خون میں گلوکوز کا درجہ بلند ہوتا ہے۔اس سے جو نتائج رونما ہوتے ہیں وہ موڈ میں تبدیلی یعنی فوری طور پر اچھا موڈ ہونا، تھکن، سر درد نیز مزید میٹھا لینے کی خواہش ہے۔ یہی میٹھا مزید لینے کی خواہش ایک نشے کی سی کیفیت پیدا کرتی ہے جس سے ہم فوری طور پر بہتر محسوس کرتے ہیں لیکن چند گھنٹے بعد مزید میٹھا لینے کی خواہش کے ساتھ ساتھ بھوک کا تاثر ابھرتا ہے۔دوسرے الفاظ میں اگر چینی زیادہ کھائیں تو زیادتی کی خواہش جنم لیتی ہے اور اگر لینا بند کر دیں تو آہستہ آہستہ خواہش دم توڑ دیتی ہے۔

چینی کی مدافعتی نظام سے چھیڑ خانی:

ہمیں معلوم ہے کہ بہت سارے جراثیم یعنی بیکٹیریا اور Yeast میٹھے میں جو ہمارے جسم میں پرورش پاتے ہیں۔جسم میں زیادہ چینی جانے سے ان کی آبادی بڑھتے بڑھتے جونہی غیر متوازن ہوتی ہے تو یہ مختلف قسم کی انفیکشن اور اندرونی زخموں کو جنم دیتی ہے۔پس اس طرح سفید چینی ہمارے مدافعتی نظام میں گڑبڑ کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔

کرومیم کی کمی:

ہم جانتے ہیں کہ خون میں گلوکوز کے توازن کا تعلق ایک معدن یعنی کرومیم سے ہے۔کیونکہ ہمیں کرومیم کی نہایت قلیل مقدار ہی کی ضرورت ہے جو حیوانی، نباتاتی و سمندری غذاؤں سے پوری ہو جاتی ہے لیکن اگر ہم ایسی غذائیں لیں جن میں سفید چینی کی بہتات ہو تو یہ دوسری غذاؤں سے حاصل شدہ کرومیم پر ڈاکہ ڈالتی ہے ایک طرف کرومیم کی کمی سے خون کی گلوکوز بے قابو ہوتی ہے تو دوسری طرف زائد غذائی گلوکوز خون کو ہنگامی صورتحال سے دوچار رکھتی ہے۔

چینی بڑھاپے کے عمل کو تیز کرتی ہے:

چینی جونہی ہماری خون کی ندی میں داخل ہوتی ہے تو ایک عارضی ہلچل سے گزرنے کے بعد آخر میں کچھ پروٹینز یعنی لحمیات سے متصل ہو جاتی ہے۔ یہ نئی مالیکیولی ساخت ہمارے جسم میں ٹشوز، شریانوں و دیگر اندرونی اعضاء کی لچکیلی خصوصیات کو سختی میں بدل دیتی ہے۔جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ یہ نہ صرف امراضِ قلب کو جنم دیتی ہے بلکہ ہماری جلد سے لے کر ہر ایک عضو کی لچک کو کم کرنے یا ختم کرنے کا باعث بنتی ہے جتنی زیادہ چینی خون میں گردشت کرے گی اور جتنی دیر تک کرے گی (یعنی ذیابیطس کی حالت میں) اتنی ہی تباہی کا باعث بنے گی۔اور ہم جانتے ہیں کہ بڑھاپے کی تعریف یہی ہے کہ اندرونی نظام کی عدم کارکردگی۔

دانتوں کی تباہی:

چینی لینے سے جہاں دیگر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں وہاں بالکل بنیادی اور اہم ترین بات اکثر زیر بحث نہیں آتی کہ یہ دانتوں کو بھی برباد کرتی ہے۔ ایک تجربہ کر کے دیکھیں۔ایک کپ کسی بھی کولا مشروب میں کوئی پرانا دانت ڈال دیں۔چند گھنٹوں بعد اس کی حالت دیکھ لیں۔نہ صرف چمک اور سفیدی غائب ہو چکی ہوگی بلکہ اس کے اندر سوراخ بننے کا عمل بھی شروع ہو چکا ہوگا۔اس میں سے کچھ تو کولا ڈرنکس میں موجود تیزاب (جس کی PH 3.8 یعنی گاڑھا تیزاب) کا قصور ہے لیکن غالب حصہ اس میں 250 کیلوری والی چینی کا ہے۔

چینی اور مسوڑھوں کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کا تعلق:

چند تازہ ترین تحقیقات سے یہ تاثر مضبوط ہوتا چلا جا رہا ہے کہ چینی مسوڑھوں کو ایک Chronic Infection میں مبتلا کرتی ہے جس کے جراثیم کو آرٹری CAD یعنی ہارٹ اٹیک کا باعث بنتے ہیں۔ان میں تعلق کی وجہ جسم میں سوزش کے خلاف لڑنے والی مدافعتی قوت سے ہے۔یعنی اس کی شروعات مسوڑھوں سے ہونے کے بعد پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لینے کی صلاحیت رکھتی ہے کیونکہ جراثیم جسم کے اندر کہیں بھی گردش کر سکتے ہیں۔

چینی بچوں کا موڈ اور سیکھنے کی صلاحیت:

ابھی تک غذائی سائنسدان بچوں کے موڈ اور سیکھنے کی صلاحیت میں کمی کا میٹھی اشیا کے ساتھ تعلق کو کسی سائنسی پہلو سے تو ماپنے میں کامیاب نہیں ہو سکے، لیکن اس خدشے کا بہت مضبوطی سے اظہار کر رہے ہیں کہ میٹھی اشیا بچے میں سیکھنے کی استعداد کو کند کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ اس سلسلے میں ایک تجربہ بھی کیا گیا ہے جو شاید قارئین کے لیے دلچپی کا باعث ہو اور وہ یہ کہ چار سال تک نیویارک کے 803 سکولوں میں بچوں کے لنچ میں چینی، مصنوعی رنگ، مصنوعی ذائقے اور Preservatives نکال دینے سے ان کے تعلیمی درجے میں 1.7 سے 15.7 تک کا اضافہ نوٹ کیا گیا ہے۔ اسی طرح سفید چینی اور مصنوعی چینی کا بھی مقابلہ کیا گیا تو بچوں کے افعال پر کوئی اثر نہیں ہوا یعنی بچے مٹھاس چاہتے ہیں اس کی کوئی بھی قسم ہو۔

ذہنی دباؤ میں اضافہ:

جب ہم دباؤ یا تناؤ کی حالت میں ہوتے ہیں تو خون میں سٹریس ہامون کا درجہ بلند ہوتا ہے۔ ان میں ایڈرینالین اپی نیفرین اور کارٹی سول اہم ہیں۔ ان کا کام کرنے کا اصول ہے کہ ''مارو یا مر جاؤ'' جیسا کہ ذیابیطس میں کم درجہ کی گلوکوز Hypoglycemia میں بھی ہوتا ہے۔ پپ جوں ہی کوئی میٹھی چیز لیں گے ذہنی دباؤ کی حالت میں خاص طور پر ان ہارمونز کی موجودگی کے باعث خون میں گلوکوز کا درجہ بہت بلندی پر چلا جائے گا جس سے دیگر توڑ پھوڑ سے قطع نظر انسان میں بے چینی، شکوک وشبہات اور چبھن جیسی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

ضروری غذائی اجزا کی ترسیل میں رکاوٹ:

جب ہم میٹھا کھاتے ہیں تو ہماری غذائی تسکین ہونے کے باعث باقی غذاؤں کی طرف رغبت کم پڑ جاتی ہے۔ یہ موٹے افراد کے لیے تو درست ہے لیکن بچوں کے لیے خطرناک سنتِ نبوی ﷺ کے مطابق بھی کھانے کا آغاز تھوڑے سے میٹھے سے کرنے کا مقصد کم کھانے کی طرف رغبت ہے۔ البتہ بچوں کے لیے حکمت دوسری ہے کیونکہ ان کو ہر وقت وٹامنز اور معدنیات کی ضرورت رہتی ہے۔ پس ان کے لیے چینی سے پرہیز ازحد ضروری ہے۔

☆☆☆

2.5.2 مصنوعی چینی

مغرب کی نقالی کے مذہبی و اخلاقی نقصانات اب پرانی جگہ لیکن سائنسی میدان میں ان کی تیز رفتار ترقی کے مثبت پہلوؤں نے ہماری سوسائٹی کے تعلیم یافتہ طبقے کے شعور کو خاصا پختہ اور بلند کر دیا ہے۔ اب لوگ مختلف محفلوں میں مغربی ممالک کے سائنسی کمالات کا نہایت اعتماد سے اظہار کرتے ہیں کیونکہ ان خیالات کے حق میں سینکڑوں مصدقہ دلائل انٹرنیٹ کے ذریعہ حاصل ہوتے ہیں بلکہ اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ ان دلائل کو رد کرنے والوں کے پاس ماسوائے غیر مصدقہ قصے کہانیوں کے کوئی سائنسی توجیہ موجود نہیں ہوتی۔

مغربی تحقیقات کا یہ اثر ہو رہا ہے کہ آج مہمان کی تواضع کرنے سے قبل یہ پوچھا جانے لگا کہ ''ڈائٹ سوڈا چلے گا یا میٹھا'' اور موٹاپے یا کسی دوسرے عارضے کا شکار مہمان یا پھر ویسے ہی محتاط طبیعت والے اصحاب خود سے ہی ڈائٹ سوڈے، ڈائٹ آئس کریم حتیٰ کہ ڈائٹ مٹھائی کی فرمائش کر دیتے ہیں۔ چونکہ علم میں وباء کی طرح پھیلتا ہے اس لیے بے شمار متاثرینِ علم محض فیشن کے طور پر ویسی ہی فرمائش کر دیتے ہیں۔ اب ذرا ایک نظر اس ڈائٹ میٹھے یا مصنوعی میٹھے پر ڈال لی جائے کہ یہ کیا بلا ہے؟

مصنوعی میٹھا، مصنوعی شکر یا مصنوعی چینی سے مراد ایسی میٹھی اشیاء (غذا یا دوا) ہیں جو ہمارے جسم کو حرارت پہنچائے بغیر ہی غذا کو ذائقے میں میٹھا کر دینے

کی صلاحیت رکھتی ہیں۔شکر چینی وغیرہ خاصے حراروں کے حامل ہوتے ہیں اور جہاں وہ ہمارے لیے بے شمار ذائقے دار کھانوں کا باعث بنتے ہیں تو وہیں ہمارے لیے جسم میں فالتو حرارے پہنچا کر ہمیں موٹاپے، ذیابیطس یا اسی نوع کی دیگر بیماریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ ڈیڑھ صدی سے زائد عرصہ قبل 1829 میں پہلی بار مصنوعی چینی یعنی سکرین (Saccharine) کی دریافت ہوئی۔ اس کا استعمال سستا ہونے کے باعث اس قدر کیا گیا ہے کہ بالآخر آج سے کوئی تیس برس قبل اس کے خلاف گلے کی خرابی اور دل کے دورے پیدا کردینے کی شکایات آنا شروع ہوئیں اور ساتھ ہی اس کا استعمال محدود کردیا گیا۔

اسی دوران چار نئے بغیر حراروں والے میٹھے دریافت کیے گئے جن کی مٹھاس عام قدرتی چینی سے تین سو گنا زائد تک ریکارڈ کی گئی یعنی ایک چمچ ان کا تین سو چمچ چینی سے بھی زیادہ میٹھا اور دلکش۔ چاروں کے نام کچھ یوں ہیں اسپرٹیم (Aspartame) جو ہمارے ملک میں کینڈرل کے نام سے موجود ہے علاوہ ازیں ایس سلفیم پوٹاشیم (Asesulfame) سکرالوز (Suscralose) اور پھر بالکل حال ہی میں دریافت شدہ نیا مصنوعی میٹھا نیوٹیم (Neotame)۔ یہ سب کسی نہ کسی مقدار میں اب ڈائٹ غذاؤں میں استعمال ہو رہے ہیں۔

ان سب مصنوعی میٹھوں کو بغیر حراروں والے میٹھے کہا تو جاتا ہے لیکن سائنسی نقطۂ نگاہ سے ان میں بھی حرارے اتنے ہی موجود ہیں جتنے عام چینی میں۔ صرف جو چیز ان کو ممتاز کرتی ہے وہ ان کی انتہائی قلیل مقدار کا استعمال ہے۔ یعنی وہ تین سو چمچ عام چینی کے مقابلے میں ان کا صرف ایک چمچ۔ پس اگر دو سو چمچ چینی سے ہمیں چھ ہزار حرارے ملیں تو مصنوعی چینی کے اس کے برابر مٹھاس والے ایک چمچ سے محض ساٹھ حرارے۔ تو اس لحاظ سے ان کو بغیر حراروں والی چینی کہا جاتا ہے۔

موجودہ سالوں میں وہی پرانا جھگڑا پھر سر اٹھا رہا ہے کہ یہ مصنوعی میٹھے دل وغیرہ کے امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس پر پوری دنیا میں اعتماد و توقیر کا حامل امریکی ادارہ FDA (فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن) بھی حرکت میں آگیا ہے اور اس نے انتہائی محتاط انداز میں مندرجہ ذیل بیان داغا ہے "تمام مصنوعی میٹھوں کے استعمال کی اجازت ہے اور ایسا کوئی ثبوت فی الحال نہیں مل سکا کہ ان کے استعمال سے انسانوں میں کینسر کے خطرات جنم لیتے ہیں۔ تاہم ان کے تمام موذی یا دیرپا اثرات کی کڑی جانچ پڑتال کا عمل جاری ہے۔"

اس بیان کے بعد خصوصاً مصنوعی میٹھے بنانے والی کمپنیوں نے سکھ کا سانس لیا ہی ہوگا مگر ساتھ ہی ساتھ ان کروڑوں انسانوں نے بھی شکر سے FDA کو اور للچائی نظروں سے تمام سوڈا غذاؤں کو تاڑا ہوگا کہ جو کسی نہ کسی عارضے کے بوجوہ قدرتی میٹھی غذاؤں کے استعمال سے کنارہ کش ہیں۔

FDA کے بیان کو مزید تقویت ایک اور بین الاقوامی غیر منافع بخش ادارے کی رپورٹ سے ملی ہے کہ اسپارٹیم انسانی جسم میں جا کر جس انداز میں ٹوٹتا ہے اس سے اس کے استعمال کرنے والوں کی حوصلہ افزائی ہوگی اور وہ یہ کہ اسپارٹیم جسم میں جانے کے بعد دو امائنو ایسڈ یعنی اسپارٹک ایسڈ فینائل ایلانین میتھانول کی قلیل مقدار میں تبدیل ہو کر ہضم ہو جاتا ہے اور یہ دونوں اجزاء عام غذاؤں میں عمومی طور پر موجود ہوتے ہیں۔

ہاں انہوں نے صرف ایسے مریضوں کے لیے اس کا استعمال مفید قرار دیا ہے جو فینائل کیٹون یوریا (شدت ذیابیطس سے جسمانی چربیوں کا گھل کر پیشاب کے راستے اخراج) جیسی بیماری سے دوچار ہوں۔ عالمی رپورٹوں کے مطابق ایسا مریض ذیابیطس کے پندرہ ہزار مریضوں میں سے ایک ہوتا ہے۔

حدود استعمال:

جدید سائنسی ترقی کے اہم ممالک کے بیشتر موقر اور قابل اعتماد اداروں نے مصنوعی چینی کے استعمال کی اجازت دے رکھی ہے۔ ان میں امریکن ادارہ FDA، عالمی ادارہ خوراک اور زراعت (FAO) اور عالمی ادارہ صحت (WHO) کے علاوہ بے شمار حکومتیں بھی شامل ہیں۔ مگر اس میں اہم نکتہ یہ پنہاں ہے کہ اس بے ضرر چینی کے استعمال کی بھی حدود مقرر ہیں۔ یہ انسانی وزن کے حساب سے 50 ملی گرام فی کلوگرام مقرر ہیں جو کہ ایک عمومی ستر کلوگرام وزنی مرد و عورت کے لیے 3.5 گرام روزانہ سے زائد نہ ہو۔

اس حد کے اندر تا حیات استعمال سے بھی انسان کو کوئی نقصان نہیں ہے امریکن ادارہ غذا (FDA) تو اس حد تک محتاط ہے کہ بعض دیگر اداروں نے اس پر

تنقید کرتے ہوئے یہ بھی کہا کہ اس نے انسان کے ایک قابل برداشت نظام سے بھی سو گنا کم مقدار بتائی ہے مبادا کسی ایک انسان می بھی نقصان کی صورت میں اسے لاکھوں ڈالر جرمانہ ادا کرنا نہ پڑ جائے۔ مختلف غاؤں میں چینی اور مصنوعی چینی سے حاصل شدہ حراروں کا تقابلی جائزہ جدول میں ملاحظہ کریں۔ بعض دیگر موقر جرائد نے امریکن ادارہ غذا کی ان الفاظ میں طرف داری کی ہے کہ دراصل مصنوعی مٹھاس کی اجازت ملتے ہی انسان میں میٹھے ذائقے حاصل کرنے کی حس زیادہ بیدار ہوجاتی ہے۔ اور وہ ڈائٹ سوڈے (کولا و دیگر مشروبات) کا ضرورت سے زائد استعمال کرنے لگ جاتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر ان کی صحت کے نظام میں مٹھاس تو نہیں مگر ان ڈائٹ غذاؤں میں شامل دیگر اجزاء کے بُرے اثرات نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اس لیے مصنوعی میٹھے کے استعمال کی نفسیاتی حد خاصی کم رکھی گئی ہے بے شمار میٹھی غذاؤں میں مصنوعی میٹھے کے ساتھ ساتھ مصنوعی مصنوعی خوشبوئیں، مصنوعی رنگ، نمک اور مکئی، گندم کے فرکٹوز سیرپ بھی ڈالے جاتے ہیں۔ لہٰذا اگر ہم مصنوعی مٹھاس والی غذاؤں کا بے حساب استعمال شروع کر دیں تو یہ رنگ اور خوشبوئیں ہمیں بے حد نقصان پہنچا سکتی ہیں بلکہ ہو سکتا ہے کینسر کو جنم دے دیں۔

علاوہ ازیں چاہے مصنوعی میٹھا ہو یا اصلی، دانتوں کے ساتھ میٹھے کے چمٹ جانے کا عمل ایک جیسا ہے جو کہ برش نہ کرنے کی صورت میں کئی گھنٹوں تک محیط ہے۔ اور اس دوران مسلسل دانتوں کو کمزور کرنے کا باعث بنتا ہے۔ پس یا تو ہر میٹھی چیز کے استعمال کے فوراً بعد موثر انداز میں برش کرلیا جائے یا پھر وہی پرانا طبی اصول کی میٹھی غذاؤں کو مسلسل نہیں بلکہ کبھی کبھی استعمال کیا جائے۔

حرفِ آخر:

ذہن میں رہے کہ مصنوعی میٹھے کسی علاج یا بیماری میں حفاظت کے طور پر استعمال نہیں ہوتے بلکہ یہ محتاط اجزا قدرتی مٹھاس کا ذائقہ قائم رکھنے کے لیے ایک متبادل کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس لحاظ سے ایک محض غذائی چناؤ ترجیح ہے نہ کہ علاج۔ مگر جن غذاؤں میں مصنوعی چینی استعمال کی گئی ہو ان کے بھی استعمال کی ایک حد مقرر ہے۔ اس حد کے اندر رہنا ہی تاحیات بیماریوں سے بچاؤ کی ضمانت ہے۔ پس ہم مصنوعی چینی حسبِ ضرورت بلا جھجک استعمال کر سکتے ہیں۔

قدرتی اور مصنوعی چینی سے حاصل شدہ حراروں کا تقابلی جائزہ

Food	Size	Sugar / Calories (K Cal)	Aspartam / Claories (K Call)
کاربونیٹڈ کولا مشروب	330ml	145	2
کاربونیٹڈ پاؤڈر	240ml	86	5
Desserts	240ml	150	75
ملک شیک	180ml	110	50
دہی	180g	207	81
Table top sweetner	Tablet	16	1

2.6 سبز چائے

سبز چائے کے فوائد:

دنیا میں چند ایک مشروبات ہی ایسے ہیں جن کے بے بہا فوائد سبز چائے کے فوائد کے برابر ہیں ۔سبز چائے کے بارے میں جسے زیادہ چینی قوم جانتی ہے جو صدیوں سے اس مشروبات کو سر درد اور بے خوابی سے لے کر معدے کے درد اور ڈپریشن جیسی بیماریوں کے علاج کے طور پر استعمال کر رہی ہے۔

جدید تحقیق:

مغرب کے محققین چینی قوم کے اس طرز عمل کو دیکھ کر سبز چائے کے صحت پر اثرات پر تحقیق کرنے پر متوجہ ہوئے ۔خاص طور پر ان کے لیے قابل توجہ جو چیز بنی وہ یہ تھی کہ ایسے افراد جو تواتر کے ساتھ سبز چائے کا روزانہ استعمال کرتے ہیں ۔ان میں سے فیصد غذائی نالی کے کینسر سے کس طرح محفوظ رہے۔ مغرب محققین آخر کار سبز چائے میں موجود ایک کیمیکل کو پہنچاننے میں کامیاب ہو گئے جو انسان کو کینسر سے تحفظ دیتا ہے۔تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سبز چائے کے مسلسل استعمال سے خون میں نہ صرف کولیسٹرول کم ہو جاتی ہے بلکہ اچھی اور بری کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل) کا تناسب بھی مناسب سطح پر آجاتا ہے ۔سبز چائے جن بیماریوں کو روکنے میں ایک ہیرو کا کردار ادا کرتی ہے ان میں کینسر، خون میں بری چکنائی کا اجتماع، ہائی بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد، دل کے امراض، انفیکشن اور دفاعی نظام کی کج روی شامل ہے۔

سبز چائے کی اصل طاقت:

سبز چائے میں دراصل ایک کیمیائی مادہ پولی فینول خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے ۔جس کے اندر ایپی گیلو کیٹا چن گیلیٹ ایک طاقتور دافع تکسیدی عامل ہے جو جسم پر پرورش پانے والے تقریباً ہر طرح کے کینسر کو اس طرح تباہ کرتا ہے کہ جسم کے صحت مند اعضاء و اجزاء متاثر نہیں ہوتے ۔ذہن میں رہے کہ کینسر کے مریض کی جب کیموتھراپی کی جاتی ہے تو کینسر کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے صحت مند حصوں کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہے۔

☆☆☆

2.7 ہلدی

بلند فشارِ خون کے مریضوں میں برین سٹروک کی صورت میں سترہ فیصد سٹروک برین ہیمرج (دماغ کی کسی نس کے پھٹنے سے جریان خون) کی شکل میں ہوتے ہیں ۔جہاں یہ چھوٹا یا بڑا خون کا لوتھڑا بنا دیتے ہیں ۔اب دماغ کے جس حصہ میں یہ لوتھڑا بنے گا اس کے متعلقہ نظام مکمل یا جزوی طور پر ناکارہ ہو جائے گا۔ اس کا علاج تو یہ ہے کہ دماغ کا آپریشن کر کے وہ لوتھڑا صاف کر دیا جائے یا پھر ایسی ادویات دی جائیں جو آہستہ آہستہ اس لوتھڑے کو تحلیل کر دیں ۔مگر مشکل یہ ہے کہ کچھ مریض دماغ کے آپریشن کے قابل نہیں ہوتے اور بعض مریضوں کا ایسا جسمانی حصہ مفلوج ہو جاتا ہے کہ وہ دواؤں کے اثرات کی طوالت کا انتظار نہیں کر سکتے ۔چونکہ ہر دو صورتیں خطرناک ہیں ۔پس سائنسدان ہمیشہ ایسے متبادلات پر غور کرتے رہتے ہیں کہ جن کے باعث نہ صرف قیمتی انسانی زندگی بچائی جا سکے بلکہ زندہ رہ جانے کی صورت میں انسانی جسم کو کلی یا جزوی طور پر مفلوج ہونے سے بچایا جا سکے۔

یہ سائنسدانوں کی اسی مثبت سوچ کا شاخسانہ ہے کہ غذا ایک بہترین متبادل کے طور پر سامنے آ رہی ہے اور جو ایسے مسائل کو جڑ سے اکھاڑنے یا کم از کم قابو میں رکھنے میں مددگار ثابت ہو رہی ہے۔ مگر غذا کے ساتھ یہ مسئلہ درپیش ہے کہ اس کا کسی بھی بیماری سے بچنے کے لیے استعمال بہت پہلے شروع کرنا پڑتا ہے تاکہ نہ صرف بیماری جڑ نہ پکڑ سکے بلکہ اگر ایسا ہو بھی جائے تو اس کو پھیلنے سے قبل دبا دیا جائے۔

یہی غذائی طریق علاج کا کمزور ترین پہلو ہے کہ حضرت انسان جب تک بیماری کو چکھ نہیں لیتا تب تک غذائی ماہرین کی تنبیہات کو مجنوں کی بڑ گردانتا رہتا ہے اور جب شکار ہو جاتا ہے تو اس وقت تک پلوں کے نیچے سے بہت سا پانی گزر چکا ہوتا ہے۔ مگر اہل دانش مایوس ہرگز نہیں ہے کہ اس طرح کے معاملات زندگی کے دوسرے معاملات کے ساتھ بھی وابستہ ہیں۔

کرکومین ہلدی میں پایا جانے والا محرک کیمیکل ہے جس کے باعث ہلدی کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ یہ دافع سوجن اور دافع تکسیدی ایجنٹ ہے اور اپنی گوناگوں خصوصیات کے باعث کئی دہائیوں سے غذائی ماہرین کی نظر میں ہے۔ امریکن میڈیکل کالج جارجیا میں کی گئی ایک تازہ ترین تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کو کرمین یا براہ راست ہلدی کا استعمال دماغی شریانوں سے رسنے والے خون میں کمی لا سکتا ہے کیونکہ یہ شریان کی دیواروں کو جلد شکستہ نہیں ہونے دیتا۔ لہٰذا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں میں بھی برین سٹروک کی صورت میں شریان کا کم سے کم حصہ متاثر ہوتا ہے۔

اب اگر بلند فشارِ خون کے نتیجے کے طور پر شریان پھٹنے جیسے معاملے کو لیا جائے تو یقیناً ایمرجنسی میں پڑے مریض کا منہ ہلدی سے بھر بھی دیں تو یہ چڑیوں کے کھیت چگ جانے کے مصداق ہوگا۔ پس اس کا حل وہی ہے کہ جیسے لقمان حکیم سے ان کی عقل کا راز جاننے کی کوشش کی گئی تو انہوں نے کہا کہ میں احمقوں سے عقل سیکھتا ہوں۔ اسی طرح اگر حضرت انسان اپنے شعور کو ذرا سا بھی گدگدائے تو سسکتے مریضوں سے صحت کا سبق سیکھ کر اپنی غذا کو ان آفات سے قبل درست کر لے تاکہ جن کا کل کلاں کو دق شکار ہو سکتی ہو۔ موقع کی مناسبت سے راقم کی ایک تجویز ہے کہ ہم میں سے ہر کسی کو چاہیے کہ اپنے روزمرہ کے اوقات میں سے تھوڑا وقت نکال کر ہر ہفتے کسی ہسپتال کی ایمرجنسی یا دل، جگر و گردہ وارڈ کا کوئی ایک گھنٹے کا طواف کر لیا کرے۔ ساتھ ہی جانے انجانے مریضوں کی تیمارداری بھی کر لے (دامے سخنے)۔ پس نہ صرف ثواب دارین حاصل ہوگا بلکہ مستقبل کا نقشہ حال کی فلم میں ڈھل جائے گا۔ اور ہم محتاط طرز زندگی گزارنے کے قابل ہو سکیں گے۔

ہلدی میں موجود اس کے محرک یعنی کرکومین میں صرف یہی صلاحیت نہیں کہ وہ ہیمرج کا سائز چھوٹا کر سکتی ہے بلکہ اس میں کینسر اور الزائمر سے انسان کو بچانے کی خوبیاں بھی بدرجہ اتم موجود ہیں۔ گو کہ محققین حتمی طور پر کرکومین کے کردار کو سمجھ نہیں پائے اور نہ ہی حتمی طور پر ہلدی کی اس مقدار کا یقین کر پاتے ہیں جو انسان کو برین ہیمرج سے بچا سکتی ہو۔ مگر ان کے ہلدی پر اعتقاد کا غالب گمان یہی ہے کہ یہ ایک دافع سوجن اور دافع تکسیدی ایجنٹ ہے۔

حتمی نتائج کے عدم حصول کی دوسری وجہ یہ ہے کہ مندرجہ بالا تجربات ابھی جانوروں پر کئے جا رہے ہیں اور ان کی انسانی رضاکاروں پر تحقیق کا موقع ابھی نہیں آیا۔ مگر حقیقت یہی ہے کہ صدیوں سے مشرقی کھانوں میں ہلدی کے استعمال اور نتیجتاً شریان پھٹنے کے کم واقعات نے ان کی توجہ حاصل کر لی ہے۔ جہاں تک شریان پھٹنے جیسے حادثات کا تعلق ہے تو اس سلسلے میں اب بھی دنیا بھر میں جو چیز لوگوں کو متوجہ کرتی ہے وہ اس حادثے کا وقت ہے کیونکہ ذرا سا قبل بھی مریض اس حملے کو جانچ نہیں سکتا۔

ترقی یافتہ معاشروں میں بھی اکثر ہیمرج کے مریض کسی اور اور شکایت کے سبب معالج کے پاس آتے ہیں اور ہیمرج کا شکار پائے جاتے ہیں مثلاً سر میں چوٹ، سر کا شدید چکرانا، نظر میں اچانک خرابی، یادداشت کا یکدم کھو جانا یا وقفے وقفے سے کھو جانا وغیرہ۔ ایسے حالات میں کسی شخص کا قبل از وقت ہوشیار ہو جانا اس کی عقل مندی اور معاملہ فہمی سے بھی تعبیر کیا جائے گا چاہے اس نے یہی بات اپنے ہائی بلڈ پریشر کے باعث سوچی ہو یا اس کے خاندان میں ایسے کیس گزرے ہوں یا پھر وہ اتنا باشعور ہو کہ ''قومی صحت'' جیسے ہیلتھ میگزین کو پڑھ کر اپنی خوراک میں ہلدی کا استعمال ذرا سا زیادہ کر لے۔

غذائی علاج:

مغرب کے طبی ماہرین تو اس بات کی بھی اجازت دے رہے ہیں کہ اگر پتہ چل جائے کہ کوئی شخص برین ہیمرج کا معمولی سا شکار ہو چکا ہے تو اسے علاج کے طور پر کرکومین کے انجکشن بھی لگائے جا سکتے ہیں یا پھر ہلدی کی گولیاں بنا کر کھلائی جا سکتی ہیں۔ لیکن ایسا بھی اس لیے کرنا مشکل ہے یا شاید خطرے کا باعث ہو

کیونکہ تادم تحریر مرض کے مختلف مدارج میں کرکومین کی مقدار (ڈوز) کا سائنسی طور پر تعین نہیں ہو سکا۔ البتہ غیر سائنسی بنیادوں پر مفروضات پیش کیے جاسکتے ہیں۔

ہمارے ایشیائی کھانوں میں روایتی طور پر ہنڈیا میں ڈالی جاتی ہے۔ تصدیق تو نہیں البتہ گمان ہے کہ اس کے اچھے اثرات بھی راقم قبول کررہا ہوگا۔ پہلا طریقہ تو ہم یہ کرسکتے ہیں کہ ہنڈیا میں ہلدی کی مقدار اگر دگنی کرسکیں تو کرلیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ہلدی ملا سوپ روزانہ کی بنیاد پر لیں۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ ہلدی اور لہسن کا سرکے میں اچار تیار کرکے کھائیں (تیل میں نہیں)۔ چوتھا طریقہ ہلدی ملی چائے کا جوشاندہ ہوسکتا ہے۔ پانچواں طریقہ یہ ہے کہ اچھے کوکنگ آئل میں اتنی ہلدی ملالیں کہ گولیاں بند جائیں۔ ایک کیپسول سائز کی گولی ہفتہ میں ایک بار لے لیں۔ چھٹا اصول یہ بنالیں کہ فاسٹ فوڈ کا استعمال بالکل بند کردیں کہ جہاں ہلدی کا استعمال نہیں ہوگا۔ ذہن میں رہے کہ یہ تجاویز صحت مند لوگوں کے لیے ہیں تاکہ وہ مستقبل کے برین ہیمرج سے بچ سکیں۔

☆☆☆

2.8 جڑی بوٹیاں

2.8.1 کنوار گندل

ایلو ویرا:

قدرت کی شفابخش صلاحیتوں کا شاہکار ہے۔ انسان صدیوں سے اس کے شفائی اثرات سے مستفید ہورہا ہے۔ اسکی سینکڑوں اقسام میں سے امریکن ایلو باربی ڈینسز ملر (Alobarbideneses Miller) دنیا بھر میں اپنے شفائی اثرات کی بناء پر تسلیم شدہ ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ایلو ویرا 100 سے زائد جسمانی بیماریوں میں مستعمل ہے۔ اس کے مسلسل استعمال کو دنیا بھر کے معالجین اور ماہرین خوراک نے اچھی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے مفید قرار دیا ہے۔

ایلوٹون ڈرنک (Natural Anti Aging Health Tonic)

ایلو ویرا جیل (گود) کی تمام خوبیوں کا انحصار اس کے پتے کی عمر اس کو پینے کے قابل بنانے اور اس کو محفوظ کرنے کے طریقہ کار پر ہے۔ اسے قابل استعمال بنانے کے لئے اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا ضروری ہے کہ اس میں پائے جانے والے لغذائی اجزا ہونا منز، امائنو ایسڈز اور معدنیات ضائع نہ ہوں اس کے علاوہ چونکہ اس میں فینولک ایسڈ جیسا زہریلا مادہ بھی موجود ہوتا ہے اس لئے استعمال سے قبل ایلو ویرا کے گودے کو ایسے زہریلے مادوں سے پاک کرنا بھی ضروری ہے۔

ایلو پاک:

واحد ادارہ ہے جو پانی کے شامل کئے بغیر خالص ایلو ویرا جوس پر مبنی مصنوعات تیار کررہا ہے اور ان کی تیاری میں اپنے ہی فارمز پر آرگینک (نامیاتی) طریقہ سے کاشت شدہ فصل ستعمال کرتا ہے جسکی کاشت میں کسی بھی قسم کے کیمیائی اجزاء مصنوعی کھادیں یا کیڑے مار ادویات استعمال نہیں کی جاتیں۔ ایلو ویرا کی مکمل خصوصیات سے استفادہ کے لئے ضروری ہے کہ ادویاتی طور پر ایسا پودا استعمال کیا جائے جس کی عمر 3 تا 4 سال ہو۔ اس لئے ایلو پاک اپنی مصنوعات میں اپنے فارمز کے صرف ان پودوں کو ہی استعمال کرتا ہے جو 3 سے 4 سال کی عمر کے ہوں تاکہ صارفین ایلو ویرا کی مکمل خصوصیات سے بہرہ مند ہوسکیں۔

ایلو پاک کو غیر اور ملکی ماہر PCSIR اور MINFAL (جو کہ سائنسی تحقیقات کے حوالے سے مستند ادارے ہیں) کی تکنیکی معاونت بھی حاصل ہے اور اس کی تمام تر تیاری جدید آٹومیٹک پلانٹ پر کی جاتی ہے۔

ایلو پاک کے ماہرین نے شبانہ روز محنت اور تحقیقی اداروں کی معاونت سے پاکستان میں پہلی بار بین الاقوامی معیار کی حامل پراڈکٹ ایلوٹون ڈرنک اور بیرونی استعمال کے لئے ایلوٹون جیل تیار کئے ہیں۔ جدید میڈیکل ریسرچ کے مطابق موثر اور سہل غذائی تدابیر کو استعمال کرنے سے انسان بہت سی موذی بیماریوں اور ان کے مہنگے علاج سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکتا ہے۔ دور حاضر کی صحت کو درپیش ان چیلنجز کا مقابلہ کرنے اور موجودہ دور کی دکھی انسانیت کے لئے ایلو ویرا ایک موثر دفاعی عنصر کے طور پر سامنے آرہا ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں کیسے؟

قوت مدافعت میں اضافہ (IMMUNE SYSTEM)

انسان کا مدافعتی نظام جتنا مضبوط ہوگا اتنا ہی وہ بیماری سے محفوظ رہے گا۔ جدید میڈیکل ریسرچ کے مطابق ایلوٹون ڈرنک میں وٹامن اے، بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی سکس، وٹامن سی، وٹامن ای، فولک ایسڈ کیلشیم، پوٹاشیم، کلورائیڈ، آئرن، زنک، میگانیز، کاپر، کرومیم، سوڈیم، کاربو ہائیڈ ریٹس اور انسانی جسم کے لئے درکار 22 امائینو ایسڈز میں سے 20 قدرتی طور پر موجود ہیں جو انسانی مدافعتی نظام کو کم از کم 10 گنا بڑھا دیتے ہیں جس سے انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

امراض دل، کولیسٹرول بشمول ہائی بلڈ پریشر

مصدقہ رپورٹس کے مطابق ایلوویرا میں موجود Calcium Isocitrate بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ 300 کے قریب تحقیقی مقالہ جات اس بات کو ثابت کر رہے ہیں کہ ایلوویرا ڈرنک کے روزانہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلائیسرائیڈ کم ہو جاتے ہیں۔ یہ دل کی تنگ نالیوں کو کشادہ اور بند نالیوں کو کھولتا ہے۔ جس سے دل کے دورے کے امکانات بہت حد تک کم ہو جاتے ہیں۔

(چونکہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ اس لئے بلڈ پریشر کی دوا استعمال کرنے والے اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں)

السر، تیزابیت، دائمی قبض اور نظام ہضم کی پیچیدگیاں بشمول موٹاپا

ایلوٹون ڈرنک میں موجود پیچیدہ ریشہ پولی سکرائیڈز (Polyscchrides) معدہ آنتوں میں داخل ہو کر معدے میں موجود زائد تیزابیت کو ختم کرتا ہے نیز اس کے مزید اخراج کو متوازن رکھتے ہوئے اپنے اندر مخصوص جیل اور جراثیم کش عناصر کی وجہ سے آنتوں اور معدے کی دیواروں سے چپک کر السر کو مندمل کرتا ہے اور انتڑیوں کی سوزش کو ختم کرتے ہوئے ان میں موجود فاسد اور زہریلے مادوں کو خارج کر دیتا ہے۔ اسی طرح یہ عارضی اور دائمی قبض کے خاتمے کے لئے بھی بے حد موثر ہے۔ معالجین اور سائنس دان اس بات پر متفق ہیں کہ جلاب آور خصوصیات والی اشیاء موٹاپا کم کرتی ہیں۔ یہی خصوصیت ایلوویرا کے ریشے میں بھی مضمر ہے۔ تیزابیت موٹاپے کی وجوہات میں سے ایک ہے۔ اس لئے تیزابیت کے ختم ہوتے ہی موٹاپے میں حیرت انگیز کمی نوٹ کی گئی ہے۔ یہ IBS، پیچش اور اسہال میں بھی یکساں مفید ہے۔

ہیپاٹائٹس اور دیگر امراض جگر

ایلوٹون ڈرنک خون اور جگر سے فاسد مادوں کے اخراج میں انتہائی موثر ہے جدید تحقیق کے مطابق یہ جگر کے افعال کو بگاڑنے اور ہارمونز کی خرابی کا باعث بننے والے عوامل کا خاتمہ کرتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کی تمام اقسام A,B,C,E میں یکساں مفید ہے اور وائرس کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر کے جگر کے سکڑنے کے عمل کو روکتا ہے۔

ذیابیطس (Diabetes)

ذیابیطس ایسی بیماری ہے جس میں خون کے اندر گلوکوز توانائی میں تبدیل نہیں ہوتا جس سے جسم کمزور اور ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ ایلوٹون ڈرنک کا مسلسل استعمال خون میں شکر کی مقدار کو کم کرتا ہے اور اس سے جسم کو درکار انسولین کی ضرورت میں بھی 21 فیصد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے شوگر کے مریض کمزوری اور نقاہت سے محفوظ رہتے ہیں۔ (ذیابیطس کی دوا یا انسولین استعمال کرنے والے مریض معالج کے مشورہ سے استعمال کریں۔)

جوڑوں کا درد اور ہڈیوں کی خستگی

ایلوویرا کا جزو موثر ایلوین (Aloein) خون کے اندر کیلشیم اور یورک ایسڈ کی جگہوں کو مسلسل متحرک رکھتا ہے جس سے جوڑوں کے درمیان پایا جانے والا مائع سائنوویل (Synovial Fluid0) گاڑھا نہیں ہونے پاتا اور درد کا باعث بننے والی یورک ایسڈ اور کیلشیم کی قلموں کو تشکیل رک جاتی ہے اگر پہلے سے یہ

مائع گاڑھا ہو چکا ہو اور جوڑوں کی حرکت سے سوزش ہو رہی ہو تو ایلو ویرا کا مشروب آہستہ آہستہ ان قلموں کو تحلیل کر کے اس مائع کے گاڑھے پن Viscosity میں کمی لے آتا ہے۔ایلوین کی اسی خصوصیت کی بناء پر امریکہ کے محققین اب ایلو ویرا کو جوڑوں کی بیماری میں کلی علاج کے طور پر پیش کر رہے ہیں۔

امراض گردہ و پراسٹیٹ

گردے کے فیل ہو جانے اور پراسٹیٹ گلینڈ کے (30 پی ایس اے) سے زائد والے مریضوں کو چھوڑ کر ایلو ویرا ڈرنک کے گردے اور پراسٹیٹ پر بے حد اچھے اثرات نوٹ کئے گئے ہیں۔یورک ایسڈ اور کریٹینائن کو کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

نفسیاتی مسائل بشمول ٹینشن

☆ امریکہ، فرانس، آسٹریلیا اور جرمنی کے کئی تحقیقی اداروں نے تصدیق کی ہے کہ ایلو ویرا ڈرنک کا مسلسل استعمال جسمانی نظام کو مستحکم کرنے کے ساتھ ٹینشن اور چڑچڑے پن سے نجات دلا کر پرسکون نیند میں معاونت کرتا ہے۔جس انسان صبح تازہ دم اٹھنے کے بعد دن بھر چاک و چوبند رہتا ہے۔اور تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتا۔

☆ ایلوٹون ڈرنک جسمانی عضلات کی تعمیر نو کرتا ہے جس سے عام صحت بحال اور قوت مردانہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ کینسر، ایڈز جیسے لاعلاج امراض کے خلاف زبردست قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

☆ قدرتی مصفی خون اور دافع حساسیت ہونے کی وجہ سے الرجی سے پیدا ہونے والی تمام تکالیف کا بہترین علاج ہے۔

ہدایت: بوتل کو منہ لگا کر پینے سے اجتناب کریں۔اور سیل کھلنے پر ریفریجریٹر میں رکھیں۔

مجوزہ مقدار استعمال: بچوں کے لئے 25 سے 50 ملی لٹر روزانہ

بہترین وقت: کھانے سے نصف گھنٹہ پہلے استعمال کریں۔

ایلو ویرا کا مشروب پینے کے علاوہ اس کے جیل کا بیرونی طور پر استعمال بھی انتہائی مفید ہے۔

☆☆☆

2.9 آیوڈین

اقوام متحدہ کے ادارے یونیسیف کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر ہنری لباسے نے 1978ء میں کہا تھا کہ آیوڈین کی کمی سے بچ کے رہنا اس قدر آسان ہے کہ اس کے باعث ایک بچہ ذہنی طور پر معذور ہو جائے یہ جرم ہوگا۔دراصل آیوڈین کی کمی سے بچوں میں ذہنی معذوری کئی طرح کی ہوتی ہے مثلاً بچے میں سیکھنے کا فقدان، سکول میں اس کی کمزور کارکردگی، ذہانت میں کمی اور کسی کام کو سرانجام دینے کی عدم صلاحیت۔علاوہ ازیں روزانہ ضرورت سے کم مقدار میں آیوڈین لینے سے حاملہ ماؤں میں مردہ بچے کی پیدائش یا اسقاط حمل بھی ہو جاتا ہے۔ایک اندازے کے مطابق جن ملکوں میں اس کی کمی کے اثرات ہیں وہاں ان کی پانچ فیصد تک جی ڈی پی میں نقصان ریکارڈ لیا گیا ہے۔

آیوڈین ایک سفید رنگ کا معدنیاتی نمک ہے جو پانی میں حل پذیر ہے بے ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ دافع جراثیم (Anti Septic) خصوصیات رکھتا ہے۔یہ ہمارے جسم میں ایک نہایت اہم ہارمون تھلائرکسین بناتا ہے جو کہ جسمانی نشو و نما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس نمک کی ہمیں نہایت قلیل مقدار روزانہ کی بنیاد پر چاہیے ہوتی ہے مثلاً 150 مائیکرو ملی گرام (ایک گرام کا ہزاروں حصہ) بلکہ محض ایک چائے کا چمچ عمر بھر کے لیے کافی رہتا ہے۔یہ اس قدر سستا نمک ہے کہ ایک آدمی کے سالانہ استعمال کے لیے محض 90 پیسے یا ساٹھ برس تک کے لیے سوا پانچ روپے لاگت ہے۔

اس آسانی کے باوجود ابھی تک پاکستان میں آیوڈین کو باقاعدہ طور پر غذائی استعمال میں نہیں لایا جا رہا ہے۔ترقی یافتہ دنیا میں اس کا استعمال 1920

سے ہو رہا ہے۔ مگر ہمارے ہاں اس کے باقاعدہ استعمال کو 1989 میں قانونی شکل دی گئی۔

صحت پر اثرات:

آیوڈین کی کمی عام طور پر اور ظاہراً گلہڑ سے منسوب سمجھی جاتی ہے۔ مگر اس کی کمی کے دیگر بھی بے شمار نقصان ہیں جس میں سب سے اہم بچوں میں دماغی نشوونما کا رک جانا یا سست پڑ جانا شامل ہے۔ اس دماغی خلل کی وجہ سے بچے سکول میں سیکھنے کی صلاحیت سے محروم رہ جاتے ہیں۔ اپنی دیگر دماغی صلاحیتیں اجاگر نہیں کر پاتے۔ پس زندگی کی دوڑ میں اپنی عدم کارکردگی کے باعث خاصے پیچھے رہ جاتے ہیں۔ گویا گلہڑ کا نمایاں ہونا محض آیوڈین کی کمی سے پیداشدہ مسائل کا محض 10 فیصد اظہار ہے۔ باقی 90 فیصد مسائل جسم کے اندر ہی اندر پرورش پاتے رہتے ہیں۔ ان 90 فیصد مسائل کی تفصیل یوں ہے۔

نومولود پر اثرات:

اسقاطِ حمل، پیدائش سے قبل بچے کی موت، پیدائشی نقص، تشنج کی طرز پر اعصابی خرابیاں، نفسیاتی بیماریاں۔

بچوں پر اثرات:

گلہڑ اور اس سے پیداشدہ مسائل، تھائیرائیڈ کی سستی، توانائی کا فقدان، دماغی کارکردگی میں خلل، 15 پوائنٹ تک آیوڈین میں، دماغی اور جسمانی نشوونما کا رک جانا اور سکول میں عدم کارکردگی۔

بڑوں پر اثرات:

گلہڑ، تھائیرائیڈ کی سستی، دماغی خلل اور سماجی ومعاشی میدان میں شکست۔

بچاؤ کی ترکیب:

آیوڈین کی کمی سے پیداشدہ خرابیاں دور کرنے کا آسان اور سستا ترین طریقہ تو یہی ہے کہ اس نمک کو اپنی عمومی غذا میں شامل کر لیا جائے۔ اس نمک کو براہِ راست کھانے کے نمک میں ضرورت کے مطابق شامل کر کے روزانہ خوراک کا حصہ بنایا جا سکتا ہے۔ یہ ایک سہل طریقہ بھی ہے اور اس کا یہ بھی فائدہ ہے کہ عام نمک تو بہر حال روزانہ کسی نہ کسی صورت میں کھایا ہی جاتا ہے۔ پاکستان میں چونکہ آیوڈین کو عام نمک میں ملانے کا کام 1994ء میں شروع ہوا تھا لہٰذا اس وقت بھی آدھی آبادی کو ضرورت کے مطابق یہ نمک میسر نہیں ہے۔ پاکستان کے شمالی پہاڑی علاقہ جات اس کمی کا منہ بولتا ثبوت ہیں۔ اس لیے ایمرجنسی کے طور پر اس نمک کو آگل انجکشن (Lipiodol) نیز آیوڈین کیپسول (Oriodol) کی شکل میں بھی استعمال کرایا جا سکتا ہے۔ مجموعی طور پر پاکستان میں آیوڈین کی کمی کے خلاف مہم محض 17 فیصد کامیاب ہے۔ سرِ دست پروگرام میں یہ شامل ہے کہ 2010 تک مہم سو فیصد کامیاب ہو اور 2013 تک اس کی کمی سے پیداشدہ خرابیاں دور کر دی جائیں۔

رکاوٹیں:

آیوڈین نمک کو بذریعہ عام نمک اور دیگر غذاؤں کے ذریعے عوام تک پہنچانے میں کئی رکاوٹیں درپیش ہیں۔ چھوٹی فوڈ کمپنیوں کے پاس عموماً یہ نمک ملانے والے آلات نہیں ہوتے اور نہ ہی بہتر سطح پر ان کے پاس ٹیکنیکل علم ہوتا ہے کہ اس کو ملایا کیسے جائے۔ نیز اس نمک کو پوٹاشیم آیوڈائیڈ کی شکل میں خریداری کے ذرائع بھی ان کے پاس نہیں ہیں اور محدود مارکیٹنگ کے باعث ان کو اپنی ڈبہ بند اشیاء پر قیمت بڑھانا بھی ممکن نظر نہیں آتا۔ دوسری بڑی رکاوٹ یہ ہے کہ

1989ء کا پاس شدہ قانون ملک کے چاروں صوبوں میں لاگو نہیں ہے۔لہذا جس صوبے میں قانون موجود ہی نہیں ہوگا۔تیسرا اہم نکتہ عوام کی عدم آگاہی ہے لہذا طلب موجود نہیں۔

عالمی تناظر میں پاکستان کی حیثیت:

ستمبر 2000 میں پاکستان کو کہ ان 189 ممالک میں ہی شامل تھا جنہوں نے اگلے ہزارئیے میں ترقی کے اہداف (Millinium Development Goals (MDG) طے کیے تھے اور جن میں غربت، بھوک، بیماری اور انسانی حقوق کے ضمن میں 8 منازل (Goals) کے لیے 18 اہداف (Targets) شامل تھے اور ان میں بچوں میں غذائی کمی ایک اہم ہدف تھا جس پر 2020 تک قابو پانا شامل تھا۔لیکن ابھی تک ہمارے ہاں غذا کی کمی سے مراد غذا کی مقدار میں کمی سمجھا جا رہا ہے اور معیار میں کمی پر غور و خوض کا عملی سطح پر ادراک بھی موجود نہیں۔

غذائی کمی کے معیار میں یہ عنصر شامل ہوتا ہے کہ ہماری خوراک میں مائیکرو اجزاء کتنے کم ہیں۔مثلاً آیوڈین، وٹامن اے، فلاد اور زنک۔یہی غذائی کمی ان اموات کی بڑی وجہ بن رہی ہے جو پانچ برس سے کم عمر کے بچوں میں ریکارڈ کی جا رہی ہے۔ماہرین کے نزدیک رواں ہزارئیے میں صحت کے بارے میں شامل اہداف کو موجودہ صورتحال کی موجودگی میں 2020 تک حاصل کر لینا محض خواب ہوگا۔عالمی سروے کے مطابق دنیا کے چھ ممالک اس ضمن میں خطرناک حالات کا شکار ہیں جن میں پاکستان بھی شامل ہے۔

غذائی علاج:

جسم میں آیوڈین کی کمی کو غذائی محاذ پر بھی روکا جا سکتا ہے۔مثلاً گہرے سمندر سے حاصل شدہ مچھلیاں آیوڈین سے بھرپور ہوتی ہیں جو ڈبہ بند اچھے سٹورز سے دستیاب ہیں۔سمندری غذاؤں (مچھلی، جھینگے گھونگھے، پران وغیرہ) میں عموماً زمینی غذاؤں کی نسبت آیوڈین زیادہ ہوتی ہے۔قدرتی جڑی بوٹیوں میں سے چند ایک خصوصاً جڑی بوٹیوں میں سے چند ایک خصوصاً گھیکوار (ایلو ویرا) میں یہ خصوصیت موجود ہے کہ وہ آیوڈین کی عمومی کمی یا شدید کمی سے پیدا شدہ علامات کو ظاہر نہیں ہونے دیتی گو کہ بذاتِ خود اس بوٹی میں آیوڈین موجود نہیں ہے۔

☆☆☆

حصہ سوم

عمومی غذائی موضوعات

3.1 غذا اور صحت

3.1.1 صحت کے دس بنیادی اصول

اصول 1: صبح ناشتے سے پہلے کی ورزش دل کیلئے مفید ہے

اس کی وجہ یہ ہے کہ آٹھ گھنٹے کی نیند کی وجہ سے معدہ مکمل طور پر خالی ہو جاتا ہے۔ اور اس وقت خون میں شوگر اور انسولین کی مقدار سب سے کم ہو جاتی ہے لہذا اس وقت کی تیز سیر، سائیکل کی سواری ہلکی گھریلو ورزش مثلاً رسہ پھلانگنا وغیرہ سے جسم کی چربی تیزی سے گھلنا شروع ہو جاتی ہے، جسم کی عادت ہے کہ سب سے پہلے معدے کے ذریعے خون میں گئی سادہ شوگر کو توانائی کے لئے استعمال کرتا ہے۔ چونکہ معدہ خالی ہے پس ہلکی ورزش کے لئے توانائی کی ضرورت فالتو چربی کے گھلنے سے پوری ہوتی ہے۔ فالتو چربی سے جونہی معدہ بھرتا ہے خصوصاً میٹھے مشروبات یا کھانوں سے تو اس کی توانائی ملنے کی وجہ سے چربی گھل کر توانائی بننے کا عمل رک جاتا ہے۔ ایک سائنسی جائزے سے معلوم ہوا ہے کہ خالی معدہ میں چربی گھلنے کی رفتار ناشتے کے بعد کی ورزش کے مقابلے میں تین گنا ہے۔

اصول 2: تین تین گھنٹے کے وقفہ سے روزانہ پانچ تا چھ چھوٹے کھانے کھائیں

کیوں بھلا؟ اس لئے کہ اس تکنیک سے نہ صرف میٹابولزم اور توانائی کی سطح یکساں رفتار سے تیزی کی طرف مائل رہتی ہے بلکہ شدید بھوک کو لگنے نہیں دیتی ۔نہ تیز بھوک لگے گی اور نہ ہم وحشیوں کی طرح کھانے پر جھپٹیں گے۔ دن میں یکساں وقفوں سے ہلکے کھانے کی عادت اپنانا کو کہ شروع میں بہت مشکل ہے لیکن اس عادت کے پختہ ہوتے ہی جسم کے تمام افعال صراط مستقیم پر چل پڑتے ہیں۔ دن میں دو یا تین بڑے کھانے کی ہماری موجودہ عادت کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ جتنی بار زیادہ کھانا کھایا جائے گا معدے پر اس کی استطاعت سے زیادہ بوجھ پڑے گا۔ اب ظاہر ہے کہ ہاضمے کا نظام کھانے کی مقررہ مقدار ہی کو ہضم کر سکے گا۔ پس بقایا کا قابل ہضم حصہ جسم میں چربی بن کر جم جاتا ہے جو کہ بعد میں لامحدود مشکلات کا باعث بنتا ہے۔ پس وقفے وقفے سے ہلکے کھانے کھانا ہر کسی کے لئے عمومی طور پر اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے خصوصی طور پر اکسیر ہے۔

اصول 3: مختلف قسم کی غذاؤں کو ملا کر کھائیں۔ لیکن پھلوں اور میٹھی ڈشوں کو عام کھانوں کے ساتھ نہ ملائیں۔

اکثر دوست کسی خاص قسم کے کھانے کی طرف مائل رہتے ہیں مثلاً گوشت، یا میٹھی چیزیں یا روٹی کی تعداد وغیرہ۔ دال اور سبزی کو کھانا غریبانہ عادت سمجھتے ہیں۔ بعض حضرات چائے، کافی و سگریٹ پر لگے رہتے ہیں۔ اور بھوک کے اوقات کو ان میں غرق کر دیتے ہیں۔ بہت سارے دوست فاسٹ فوڈ مثلاً برگر اور پیزا کے اور پر لٹو ہوتے رہتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ ایک وقت میں جو کھانا معدہ میں گیا کیا اس میں پروٹین چکنائی یا نشاستے جسم کی ضرورت کے مطابق شامل تھے کہ نہیں؟ سائنسی اصول کے مطابق پروٹین چکنائی اور نشاستوں کی مقدار ہی سے ایک وقت کے کھانے سے کل حاصل شدہ چینی کا تعین ہوتا ہے۔ جس سے کہ خون میں چینی کا درجہ جتنا بلند ہو گا تو لبلبے سے انسولین کو اسی مقدار میں نکلنا پڑے گا تاکہ ہم نے اپنے جسم کے ساتھ جو زیادتی کی ہے اس کو اعتدال پر لائے۔ ذرا سوچیں کہ کیا ایک عام آدمی کا لبلبہ لامتناہی انسولین پیدا کر سکتا ہے؟ جو ہمیشہ ہمیں چینی کے فالتو بوجھ سے نجات دلاتا رہے۔ نہیں ایسا نہیں ہوتا۔ ایک وقت آئے گا کہ لبلبہ تھک کر نڈھال ہو جائے گا اور لبلبے کے اندر کے انسولین پیدا کرنے والے سیل مرنا شروع ہو جائیں گے۔ پس یہی وقت ہو گا کہ جب خون میں شوگر کا جن دندناتا پھرے گا اور ایک ایک رگ میں گھس کر تباہی مچائے گا۔ پس بہترین حکمت عملی یہ ہے کہ آپ کسی ایک غذا کی بجائے ہر قسم کی غذاؤں کو ملا کر استعمال کریں اور کوشش کریں کہ کھانے کے بعد پھل اور میٹھی ڈش کھانے کے ساتھ نہ ملائیں۔

اصول 4 : چار غذائیں جسم کیلئے سفید زہر کا درجہ رکھتی ہیں ان کو کم استعمال کریں۔

چینی، میدہ، نمک اور گھی۔ دوستوں کی ناراضگی پر معذرت خواہ ہوں کہ جو سوچ رہے ہوں گے کہ باقی کیا خاک بچی ہمارے کھانے کے لئے۔ عرض ہے کہ یہ چار چیزیں زہر کی طرح آہستہ آہستہ جسم کو چاٹ جاتی ہیں مگر انہیں چھوڑنا نہیں بلکہ کم سے کم استعمال کرنا ہے۔ ہم زبان کی بوٹی کو جتنے چسکے ڈالیں گے بعد ازاں جسم کو اتنے ہی جہنموں سے گزرنا پڑے گا۔ یہاں میں پاکستان کا تجربہ بتاتا چلوں۔ میرے مریض کہا کرتے تھے کہ ہمارے بزرگ تو یہ چاروں چیزیں بے تحاشہ کھاتے آئے مگر ذیابیطس، بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک وغیرہ کا شکار نہ ہوئے۔ میرا جواب یہ ہوتا تھا کہ کیا ہمارے بزرگ سارا دن گاڑی صوفے یا کمپیوٹر کے آگے بیٹھے رہتے تھے۔ نہیں وہ یہ چیزیں کھا کر بے تحاشہ جسمانی محنت سے بھی گزرتے تھے۔ لہٰذا یہ زہر ان کا کبھی کچھ نہ بگاڑ سکے۔ غور سے اپنے دسترخوان کا جائزہ لیں تو معلوم ہوگا کہ ہمارا 80فیصد سبزی، پھل، دال، چھلکے دار غذاؤں وغیرہ پر مشتمل ہو۔

اصول 5 : پروٹین کا استعمال بڑھائیں

اگر آپ چاہتے ہیں کہ جسم پر فالتو چربی نہ چڑھے مگر پٹھے وغیرہ مضبوط رہیں تو اپنی غذا میں پروٹین کا استعمال بڑھا دیں مثلاً چکن کا سینہ، مچھلی، انڈے کی زردی وغیرہ۔ ویسے بھی اگر پروٹین والی غذائیں استعمال کریں تو جسم سے چربی پگھلنے میں مدد ملتی ہے۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اچھی پروٹین والی غذا سے جو چربی کم ہوتی ہے اس کی وجہ سے یہ ہے کہ جسم میں پروٹین توڑنے کے لئے بے شمار حراروں کی ضرورت ہوتی ہے تو فالتو کھائے گئے حرارے جسم میں جمع ہو کر چربی نہیں بناتے اچھی پروٹین کھانے سے بھوک کا احساس بھی قدرے دب جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہر وقت کا منہ چلنا بند کیا جاسکتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق لوگ ناشتے میں 50فیصد سے زائد پروٹین نہیں کھانا چاہتے۔

اصول 6: نشاستوں پر نظر رکھیں

نشاستوں کی دو اقسام ہیں، میٹھے کاربو والی غذائیں یعنی چینی، شہد، مٹھائیاں، پھل اور بیکری و ڈیری کی مصنوعات وغیرہ اور پھیکے کاربو والی غذائیں یعنی روٹی، چاول، آلو، اروی ہیں۔ سبزیاں، گندم، و دیگر اجناس اور ان سے بنی اشیاء اور دودھ وغیرہ۔ میٹھے کاربو کے اندر موجود چینی چند منٹوں کے اندر اندر خون میں شامل ہو کر ایک طرح کی گلوکوز ایمرجنسی نافذ کر دیتی ہے۔ اور اگر یہ عمل بار بار ہوتا رہے تو لبلبے کی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ البتہ پھیکے کاربو جسم کو ایسے حالات سے دوچار نہیں کرتے۔ اور لبلبے کو آرام سے کام کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ میٹھے اور پھیکے کاربو دونوں ہی جسم میں جا کر چینی بناتے ہیں یعنی گلوکوز جو کہ خون میں اگر مسلسل بڑھی ہے تو اس کو ذیابیطس کہتے ہیں۔ اب اس گلوکوز سے نمٹنے کے لئے بنے گی۔ اس انسولین سے جتنی گلوکوز کام آ گئی وہ بہتر مگر لیکن باقی کیگلوکوز جسم میں رگ رگ کو بری طرح متاثر کرے گی۔ کیونکہ جسم میں خون کی گردش ناخنوں اور بالوں سے لے کر آنکھوں، دماغ، دل، جگر اور پٹھوں وغیرہ میں بھی ہمہ وقت جاری رہتی ہے۔ پس ان تمام مشکلات سے نمٹنے کا احسن طریقہ یہ ہے کہ اپنی خوراک میں کھائے گئے نشاستوں پر نظر رکھیں اور میٹھے کاربو سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرتے رہیں۔

اصول 7: سونے سے قبل دو گھنٹے میں کچھ نہ کھائیں/سونے سے دو گھنٹے قبل کچھ نہ کھائیں

رات ملازمت کرنے والے تقریباً تمام حضرات رات کافی دیر سے کھانا کھاتے ہیں۔ اور ازاں بعد بیٹھے رہتے ہیں اور یوں پیدل چلے پھرے بغیر سو جاتے ہیں۔ یہ کھانا عام وقت سے بھی دگنا وقت معدے میں غیر ہضم انداز میں پڑا رہتا ہے۔ اور ہاضمے کے نہائیت سست عمل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر گاڑی کے ٹینک میں صاف گیس ڈال بھی دی جائے مگر وہ صحیح رفتار سے فیول انجکشن کے ذریعے باہر نہ نکلے تو بے کار ہوتے چلے جائیں گے۔ اور جو ٹینک کے گندگی میں اضافہ ہوگا وہ الگ ہے۔ ذرا سوچیں کہ جہاں سے آپ نے روزی کمانا ہے وہاں تو آپ اس طرح کی بے قاعدگی نہیں ہونے دیتے مگر اس روزی سے جس جسم نے زندگی کی

بہاروں کا لطف اٹھانا ہے اس پر آپ توجہ نہیں کر رہے۔ سب سے بہتر ہے کہ رات کے ڈرائیو مغرب کی نماز کے بعد کھانا کھالیں۔ اب اگر آپ نہ بھی سیر کر سکیں تو آپ کے سونے سے قبل کھانا معدے سے آگے جا چکا ہوگا۔ پس بہتر ہے کہ سونے سے دو گھنٹے قبل کھانا پینا بند کر دیں۔

اصول 8: متحرک رہیں

ڈرائیونگ، ٹی وی دیکھنا، کمپیوٹر چلاتے رہنا، نیز ہوٹل میں بیٹھ کر گپ شپ لگاتے رہنے سے ڈرائیور حضرات حد درجہ غیر متحرک ہو جاتے ہیں۔ چلنا صحت اور زندگی ہے۔ صبح خالی پیٹ چلنے سے جسم کے فالتو چربی گھلتی ہے۔ اور رات کھانے سے ایک گھنٹہ بعد 45 منٹ سیر کرنے کی وجہ سے سونے سے قبل کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔ کوشش کریں کہ جب بھی پیدل چلیں کم سے کم اتنا تیز چلیں کے پسینہ آجائے۔

اصول 9: ایک یا دو گیلن سادہ پانی پئیں

ہمارا جسم 65 فی صد پانی پر مشتمل ہے۔ لہٰذا صحت مند جسمانی افعال کو برقرار رکھنے کے لئے اس نسبت کو بھی برقرار رکھنا پڑے گا۔ گرمی کی آمد آمد ہے۔ جسم سے پانی کا اخراج بہت بڑھ جائے گا۔ لہٰذا اس کی کمی کو پورا کرنے کے لئے دفتری قسم کا کام کرنے والوں کے لئے دو گیلن سادہ پانی روزانہ پینا ضروری ہو گیا ہے۔ نہار منہ ایک دو گلاس سادہ پانی عین صحت ہے۔ سارا دن پانی پیتے رہنے سے جگر صحت مند اور ہاضمے کا نظام بہتر رہتا ہے۔ خون کی گردش تیز اور سارے جسم کی صفائی کا نظام تیز ہو جاتا ہے۔

اصول 10: جسم سے چربی پگھلانے والے غذائی آمیزے استعمال کریں

حضرات انسان ایک لاپرواہ جانور ہے۔ اس لئے تمام مراعات یا صحت کے تمام اصولوں کو ہمیشہ مدنظر نہیں کیا جا سکتا۔ علاوہ ازیں بعض لوگوں میں کچھ ایسی خاندانی بیماریاں بھی چلتی ہیں جن کا ان کو علم نہیں ہوتا۔ اس لئے کئی بار تمام احتیاطوں کے باوجود انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ پہلے پہل قبض کو ام الامراض کہا جاتا تھا مگر اس دور میں موٹاپا اور زائد الوزنی بیماریوں کی ماں ہے۔ نارمل سے زائد وزن اور کھانے میں بد احتیاطی ہر ایک پونڈ زائد وزن کے بدلے ایک سال عمر کم کر دیتے ہیں۔ لہٰذا زیادہ کھا کر جوانی میں ہی فوت ہو جانے سے بہتر ہے کہ ذرا کم کھا کر بھرپور خوشگوار زندگی گزار لی جائے۔ ایک ذریعہ رپورٹ کے مطابق دیہاتوں میں بھوک سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنا زیادہ کھانے سے مرتے ہیں۔ بہرحال ہم خوش قسمت ہیں کہ اس دور میں جی رہے ہیں کہ جہاں پر فالتو چربی پگھلانے والے غذائی آمیزے مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ کوشش کریں کہ ان کا باقاعدہ استعمال کریں تاکہ نہ صرف فالتو چربی جمع نہ ہونے پائے بلکہ جسم میں جن وٹامن، نمکیات، پروٹین وغیرہ کی کمی ہے وہ ساتھ ساتھ پوری ہوتی رہے اور ہم ان تمام خطرات سے محفوظ رہ سکیں جو ہماری جسم اور صحت اور خوبصورتی کو گھن کی طرح چاٹ جانے کے درپے ہیں۔

روزانہ ضرورت کی پانچ چیزیں

غذا کھانے کا مقصد محض کام و دہن کی تسکین نہیں ہے بلکہ صحت مندی کے ساتھ رشتہ حیات برقرار رکھنا ہے۔ اگر ہم عام ضروری غذائی اجزاء روزانہ اپنی خوراک سے حاصل کر لیں عمر و جنس کے مطابق تو یہ ہمارے لئے متوازن غذا کہلائی جا سکتی ہے۔ بشرطیکہ ہم اپنے روزمرہ کے کام کاج کی قسم کا بھی تعین کر لیں۔

اگر ضروری اجزاء زیادہ مقدار میں کھا لئے جائیں لیکن ان کا خرچ کم ہو تو اس قدر کو مثبت توازن کہا جاتا ہے جو کہ موٹاپے، ذیابطیس، ہائی بلڈ پریشر، جوڑوں کے درد و دل کے امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر کھایا کم اور خرچ زیادہ کیا جائے تو یہ منفی توازن کہلائے گا۔ جس سے وزن کم مطلوبہ حد تک وزن میں کمی کرنے پر قادر ہو سکتے ہیں۔

سادہ توازن ایسی غذاؤں اور روزمرہ کے کام کاج کی نسبت کو کہا جاتا ہے جس میں کھانا کم کھانا ہے یا کام کاج زیادہ کرنا ہے۔ اگر فیصلہ یہ ہو کہ کھانا کم کھا

کہ صحت مند رہا جائے تو اس میں ایک نہایت اہم نکتے کی طرف دھیان دینا ضروری ہے۔

اور وہ یہ کہ کم کھانا اگر متوازن نہ ہوا تو اس بات کے قوی امکانات ہیں کہ بعض از حد ضروری غذائی اجزاء شاید جسم کو میسر نہ آسکیں۔ لہذا کم غذائیں لیتے لیتے ہم بعض غذائی قلت سے پیدا شدہ بیماریوں غذا کھانے کا مقصد محض کام و دہن کی تسکین نہیں (Defiaciency Diseases) کا شکار نہ ہو جائیں اور بعد میں فوڈ سپلیمنٹ کی تلاش شروع کر دیں۔

اس اہم نکتے کا ایک حل بہت سادہ سا ہے یعنی قدرت کی عنایت کردہ تمام غذاؤں میں سے جتنا وسیع چناؤ کر کے ہم غذائیں لیں گے اتنے ہی اس بات کے مثبت امکانات ہوں گے بہترین صحت کو قائم دائم رکھنے والے تمام ضروری غذائی اجزاء ہمیں میسر رہیں۔ پس ہر طرح کی غذائیں لیتے رہنا بہترین صحت کی ضمانت بن سکتی ہے۔

لیکن قدرت کے عطا کردہ غذاؤں میں سے بعض ایسی ہیں کہ ان کے اندر بیماریوں کے خصوصی طور پر بچاؤ کی بے شمار صلاحیت ہے لہٰذا اس حقیقت میں کوئی کلام نہیں کہ ایسی غذاؤں کو روزانہ لیا جائے ایسی ہی پانچ غذائیں چن کر درج ذیل ہیں جن میں ان غذاؤں کی کیمیائی ساخت کے علاوہ ان بیماریوں کا ذکر کیا جا رہا ہے کہ جن سے بچاؤ کی ان کے ان کے اندر خصوصی صلاحیت موجود ہے۔

ترشاوہ پھل (Citris)

یہ پھل فولک ایسڈ، ریشے، انٹی اوکسیڈنٹ، کیوٹین، وٹامن سی کے علاوہ مانع سرطان کیمیکلز مثلاً فلے وونائیڈز (Flavonoides) اور کیروٹینائیڈز (Carotenoids) کے خزانے سے بھرپور ہے۔ تازہ سنگترے کا جوس پئیں۔ بلکہ بہتر ہے تازہ پھل کھائیں۔ دو کھانوں کے درمیان اس کو چھوٹی خوراک (Snack) کے طور پر بھی لیا جا سکتا ہے۔ اس کے مزید استعمال کا ایک طریقہ یہ ہے کہ فروٹ سلاد بنانے میں اسکو استعمال کیا جائے یا پالک کے سلاد میں کینو، مالٹے، سنگترے وغیرہ کے چھلکوں کے تھوڑے سے ٹکڑے ملا کر کھا لئے جائیں۔

قدرت کی عنایت کردہ تمام غذائیں استعمال کرنے میں فائدہ ہے

گہرے سبز پتوں والی سبزیاں کینسر سے بچاؤ کی صلاحیت رکھتی ہیں

گہری سبز سبزیاں (Dark Leafy Greens):

گہرے سبز پتوں والی سبزیاں سرطان یا کینسر سے بچاؤ والے عناصر سے بھرپور ہوتی ہیں اور ان میں دیگر وٹامن اور معدنیات کی بھی بہتات ہوتی ہے۔ اس میں پایا جانے والا فولک ایسڈ پیدائشی طور پر نیورل ٹیوب کے نقائص سے بچوں کو بچاتا ہے۔ علاوہ ازیں انٹی اوکسیڈنٹس یعنی بیٹا کیروٹین (Beta-Carotene) اور وٹامن سی کے ساتھ ساتھ سینہ اور مانع سرطان کمپاؤنڈز خصوصاً لیوٹین (Lutenis) کی بھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ گہرے سبز پتوں والی سبزیوں میں پالک، شلغم کی بعض اقسام، مولی، بند گوبھی، سبز چھولیا وغیرہ شامل ہیں۔ کوشش کر کے ان کو کچا کھالینا زیادہ بہتر ہے۔ یا ہلکا سا ابال لیا جائے ان سب سے بہتر ہے کہ ان کو سلاد میں شامل کیا جائے۔

ریشہ دار غذائیں:

یہ قبض سے بچاتے ہیں طاقتور مانع سرطان ہیں۔ خواتین کیں چھاتی کے سرطان، سن یاس کے ساتھ کم ہونے والے ایسٹروجن ہارمونز کی سپلائی بہتر کرتے ہیں۔ ان کو اپنی مرضی کا مزا بنا کر مختلف انداز میں کھایا جا سکتا ہے۔ مثلاً ایک گلاس پانی یا جام شیریں میں دو چمچ اسپغول اچھی طرح گھول کر لیموں نچوڑ لیا جائے تو یہ بہترین مشروب نہ صرف فالتو بھوک کی روک تھام کرتا ہے بلکہ پیٹ کے جملہ امراض کا شافی علاج بھی ہے۔

بہترین قبض کشا اور معدے کو تیزابیت والسر وغیرہ سے بچانے کی صلاحیت سے بھرپور چوکر کو صاف کر کے روٹی پکاتے ہوئے پیڑے پر خشکے کے طور پر

لگایا جاسکتا ہے۔ بلکہ چوکر، اسپغول وستووغیرہ کوشور بے والی ہنڈیا میں بھی ڈالا جاسکتا ہے کہ جن سے شوربقدرے گاڑھا ہونے کے ساتھ ساتھ مزے میں بھی فرق نہیں ڈالے گا۔

دہی (Yogurt):

کم چکنائی والا دہی کیلشیم کا خزانہ ہے اور بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ عورتوں میں ہڈیوں کے بھر بھرے پن سے بچاتا ہے۔ جسم کے مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے۔ جسم میں داخل ہونے والے زہریلے بیکٹر یا مارنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بلکہ سرطان کے بچاؤمیں بھی بہترین مددگار ہے۔ دہی میں موسمی پھل ملائے جاسکتے ہیں رائتہ اور دیگر شکلوں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سویابین (Soya):

پانچویں اہم غذا سویا دال وغیرہ ہے جس میں فائیٹو ایسٹروجن (Phyto estrogens) کی موجودگی خصوصی طور پر سن یاس سے گذرنے والی خواتین میں بے حد مفید ہے۔ ہڈیوں کے بھر بھرے پن کو بچاتی ہے۔ اس میں چونکہ پروٹین کی اعلی قسم ہے اس لئے اس کو مختلف شکلوں میں تیار کر کے کھالینا بے حد مفید ہے۔ سرطان خصوصاً چھاتی کے سرطان میں بے حد مفید ہے۔ اس کا سوپ بنایا جاسکتا ہے۔ سلاد بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اور اگر سویا کا دودھ میسر ہوجائے تو گائے کے دودھ کا بہترین نعم البدل ہے۔

کوشش کریں یہ پانچوں غذائیں آپ کی روزانہ غذا کا حصہ بنیں تاکہ معالج آپ کی زندگی میں داخل نہ ہوسکے۔

☆ کم چکنائی والا دہی کیلشیم کا خزانہ ہے اور ہڈیوں کے امراض سے بچاتا ہے

3.1.2 صحت مند غذا کا تصور اور حقیقت

صحت مند یا طاقتور غذا کے معنی یہ ہیں کہ جسے کھا کر انسان اپنی صحت کو نہ صرف برقرار رکھ سکے بلکہ بیماریوں کو زیر رکھنے کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ بڑھاپے کی رفتار کو سست رکھ سکے۔ یہاں ہم موٹاپے اور بڑھاپے کو بھی بیماری کی اصطلاح میں زیر بحث لانا پسند کریں گے۔

حقیقت میں غذائیں چھ بنیادی عناصر پر مشتمل ہوتی ہیں مثلاً نشاستے یا کاربوہائیڈریٹس، لحمیات یا پروٹین، چکنائی یا فیٹ، حیاتین یا وٹامن، معدنیات یا منرلز۔ ان میں سے افعال جسمانی کو چلانے کے لیے سب سے پہلے تو حراروں (Calories) کی ضرورت پیش آتی ہے۔ جو ہمیں نشاستوں، چکنائی اور لحمیات سے حاصل ہوتے ہیں۔

نشاستے ولحمیات کے ہر گرام سے گاڑی کا جو پٹرول سے رشتہ ہے کم وبیش وہی ہمارا اپنی غذاؤں کے ساتھ ہے۔ چار اور چکنائیوں کے فی گرام سے نو حرارے یعنی کیلوریز ملتی ہیں، اس لحاظ سے بنیادی طور پر ہی چکنائیاں نشاستوں اور لحمیات سے حراروں کے حوالے سے سوا دو گنا زیادہ طاقتور ہوتی ہیں۔ اگلے تینوں اجزاءِ غذا یعنی حیاتین، معدنیات و پانی سے انسان کو حرارے حاصل نہیں ہوتے لیکن وہ ہر جگہ حراروں یا ''طاقت'' کو کماحقہ فرائض سرانجام دینے میں بھرپور مدد فراہم کرتے ہیں اور اگر یہ تینوں اجزاءِ غذا میں موجود نہ ہوں تو پہلے تینوں یعنی نشاستے، لحمیات وچکنائیاں زیرو ہو کر رہ جائیں۔ بالکل ویسے ہی جیسے گاڑی کا انجن اور پٹرول تو مکمل ہوں لیکن اس کا ہائیڈرالک سسٹم موجود نہ ہو اور نہ ہی پہیئے اور بریکس ہوں۔ ذرا تصور کریں کہ ایسی گاڑی کو کیا گاڑی کہا جاسکے گا؟

ہمارے جسم کے تمام اعضائے رئیسہ یعنی دماغ، دل، جگر، پھیپھڑے، گردے، آنکھیں وغیرہ پروٹین ہی کی بنی ہوتی ہیں اور ان کے اندر مسلسل تخریب یعنی توڑ پھوڑ (Degeneration) اور ترقی یعنی تعمیر (Regeneration) کا عمل جاری وساری رہتا ہے۔ ان کے اردگرد چکنائی یا فیٹس کی تہیں ہوتی ہیں اگر بیرونی ماحول کا درجہ حرارت 55 ڈگری سینٹی گریڈ سے منفی تک بھی گر جائے تو باہر کی گرمی وسردی سے چکنائی کی یہی تہیں ہمارے اعضائے رئیسہ کو نارمل جسمانی

درجۂ حرارت یعنی 37 ڈگری سینٹی گریڈ تک ہی رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہیں جیسے گاڑی کے شیشے بند کر کے اے سی یا ہیٹر کے ذریعے ہم اندرونی حرارت کنٹرول کرتے ہیں۔ جسم کے تمام اعضاء چاہے بڑے ہوں یا چھوٹے بلکہ رگ رگ تک صرف تین چیزیں ان سب کا آپس میں ربط ضبط بحال رکھتی ہیں اور وہ ہیں ہمارے اعصاب عضلات اور خون۔ بس ہر عضو اپنی اپنی جگہ پر ہی رہ کر ایک ایسا مربوط نظام چلاتے ہیں کہ انسان اپنی روزمرہ کی کارکردگی جاری رکھ سکتا ہے پلتا بڑھتا اور نسل بڑھاتا ہے۔

مندرجہ بالا تعارف سے شاید یہ سمجھنے میں مدد مل گئی ہوگی کہ حراروں کا کام زندگی کی گاڑی کو پٹرول کی طرح رواں دواں رکھنے میں مددگاری کے سوا کچھ نہیں۔ اصل کام تو اعضائے جسمانی کا اپنا ہے جن کی انجام دہی کے لیے حراروں کی مدد چاہیے ہوتی ہے۔ اب آگے چلتے ہیں پروٹین اور چکنائیوں کے کردار کو سمجھتے ہیں۔

لحمیات یا پروٹین میں 24 امائنو ایسڈ ہوتے ہیں جو دراصل مختلف اعضا یا مختلف افعال جسمانی میں جا کر اپنے مخصوص کردار کے باعث مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس کی مثال گاڑی کے سپئیر پارٹس کی سی ہے بلکہ اس سے کچھ بڑھ کر ہے۔ سپئیر پارٹس تو خرابی کے باعث کام آتے ہیں لیکن امائنو ایسڈز خرابی اور تعمیری دونوں شعبوں میں ہمہ وقت کام کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح چکنائیاں بھی ایک طرح سے گاڑی کے پارٹس ہی ہیں جو کہ ہمارے جسم میں ''فیٹی ایسڈز'' کی شکل میں ایک طرف تو سردی گرمی واندرونی بیرونی جھٹکوں سے جسم کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور دوسری طرف افعالِ جسمانی کی کارکردگی میں کام آنے والے ہارمونز، انزائمز و دیگر رطوبتوں کے جزو لاینفک بھی ہیں پروٹین ہی کی طرح۔

طاقتور غذائیں وہ ہوں گی جو نشاستوں، لحمیات و چکنائیوں سے بھرپور ہوں گی۔

غذائی ضرورت

مختصراً یہ عرض ہے کہ جسم میں بڑے بڑے کام غذا میں شامل پروٹین اور چکنائی کر رہی ہیں جن کو اپنے درست کام کی بجا آوری میں حرارے، حیاتین، معدنیات اور پانی مدد فراہم کررہے ہیں۔اس تعارف کو سمیٹتے ہوئے ہم انسان کی غذائی ضروریات کی طرف آتے ہیں۔ایک نوجوان عمر 25 برس قد 5 فٹ 8 انچ (مرد) یا 5 فٹ 4 انچ (عورت)، وزن 50 کلو، (مرد) یا 45 کلو (عورت) کارکردگی متحرک یعنی دوڑ بھاگ، غیر شادی شدہ، صحت مند وغیرہ کو اگر معیار بنائیں تو اندازاً اس کی روزانہ کے حساب سے غذائی اجزا کی ضروریات کچھ یوں ہوں گی۔

25 سالہ فرد کی روزانہ ضروریات غذائی اجزاء:

غذائی اجزاء	اکائی	مرد	عورت
حرارے	کلو کیلوری	2500	2000
نشاستے	گرام	350	275
لحمیات	گرام	68	50
کل چکنائیاں	گرام	70	56
سیر شدہ چکنائیاں	گرام	23	18
کولیسٹرول	ملی گرام	300	300
فائبر ریشہ	گرام	25	20
پانی	لٹر	3	2.5
نوٹ: اختصار کی خاطر باریکیاں نظر انداز کر دی گئیں ہیں۔			

مندرجہ بالا بحث سے ظاہر ہوتا ہے کہ طاقتور غذائیں وہ ہوں گی جو نشاستوں، لحمیات و چکنائیوں سے بھرپور ہوں گی۔یہاں بھرپور سے مراد نمایاں مقدار میں ان کی موجودگی ہے جس کا یہ بھی مطلب ہے کہ توانائی کے ذرائع کے علاوہ ان میں حیاتین، معدنیات و پانی کی علاوہ دیگر فلیوونائیڈز وغیرہ بھی شامل ہوں گے۔ ہر غذا میں موجود اس کی طاقت جو کہ بعد از اں خون میں شامل ہو کر انسان کو طاقت، قوت وغیرہ بخشتی ہے اس کے معیار یعنی کوالٹی کو صرف مقدار ہی سے سمجھا جا سکتا ہے۔ وگرنہ خالی معیار کہہ دینا اور مقدار کا تعین نہ کرنا یا مقدار کا ذکر کرتے ہوئے متعلقہ جزو کا ذکر نہ کرنا محض ادھورا پن اور غیر سائنسی طریقہ ہے۔

تصور:

صحت مند غذا کی حقیقت تو وہی جو بیان کر دی گئی ہے۔اب آتے ہیں تصور کی جانب۔ بہت سے پڑھے لکھے لوگوں کا بھی یہ خیال ہے کہ غذا میں جتنی چکنائی اور لحمیات ہوں گے وہ اتنی ہی طاقتور ہو گی۔ درست مگر کس کے لئے؟ کیا سب کے لئے؟ چاہے وہ صحت مند اور نوجوان ہوں یا اُن کے لئے بھی جو کسی بیماری کی زد میں آ چکے ہیں۔ یاد رکھیں مٹاپا ایک بیماری اور بڑھاپا ایک کمزوری ہے۔علاوہ ازیں بہت سی استحالی بیماریاں مثلاً ذیابیطس دل و جگر کے امراض و نفسیاتی

مسائل کے حملہ آور ہو جانے کی صورت میں ہمیں تدبیر سے کام لینا ہے محض سُنی سنائی یا تصوراتی کہانیوں میں نہیں جانا۔ غذا لینے سے قبل چند حقائق پر ضرور نظر ڈال لینی چاہیے۔ مثلاً جنس، عمر، قد، استحالی بیماریاں، معمولات زندگی اور طرز فکر وغیرہ

ہمارے جسم میں "فیٹی ایسڈز" سردی گرمی واندرونی بیرونی جھٹکوں سے جسم کو تحفظ فراہم کرتے ہیں

3.1.3 غذا: بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار

پاکستان دنیا کے ان خوش قسمت ممالک میں سے ایک ہے جس میں ہر طرح کا موسم موجود ہونے کے سبب سب سے زیادہ اقسام کی سبزیاں اور پھل پیدا ہوتے ہیں۔ شاید عام قارئین اس بات کو ایک روزمرہ کی بات سمجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ، آسٹریلیا و امریکہ دیکھے ہیں اس بات کی اہمیت سے بخوبی آگاہ ہوں گے کہ کس طرح وہاں سبزیوں اور پھلوں کی مختلف اقسام کی قلت ہے۔ پاکستان میں ہم چونکہ شروع ہی سے ان نعمتوں کے عادی ہو چکے ہیں۔ اس لیے اب اکثر گھرانوں میں سبزیوں کا نام سن کر بڑے اور بچے آنکھیں چرانا شروع کر دیتے ہیں۔

ہم کود کود کر گوشت کی ڈشوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ خصوصاً دعوتوں میں تو غریب، امیر، پڑھے لکھے اور ان پڑھ وغیرہ کی تمیز کرنا خاصہ مشکل ہو جاتا ہے کیا ہماری صحت طرف گوشت اور میٹھی ڈشوں تک ہی محدود ہے اور سبزیوں، دالوں اور پھلوں سے ہماری ناراضگی کس طور ہمیں متوازن غذا کی طرف لے جا سکتی ہے؟ آیئے جائزہ لیتے ہیں۔

چکنائی سے بھرپور غذائیں:

ان غذاؤں کی اہمیت سے قطعاً انکار نہیں ہے کیونکہ ہمارے نظامِ انہضام میں کام کرنے والے بے شمار ہارمونز و انزائمز کی بناوٹ میں لحمیات کے ساتھ ساتھ چکنائیوں کا کردار بھی بے حد اہم ہے۔ چکنائیوں کا ایک خاص ذائقہ ہوتا ہے جس کے ہم دیوانے ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ اپنی ذاتی پسند کو صحت سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ توازن کائنات کا حسن ہے اسی طرح چکنائی کا توازن ہی صحت ہے۔

آج کے بدلتے لائف سٹائل میں چکنائیاں دوست کی بجائے دشمن کے روپ میں سامنے آرہی ہیں۔ دل کے امراض میں شریانوں کی تنگی و سختی، خون میں لوتھڑا بننے کا عمل، آنکھوں، دماغ، گردے و خصیوں وغیرہ کی مائیکرو ویسلز میں چکنائی (زیادہ تر کولیسٹرول) جمع ہونے جیسے تمام عوامل کا تعلق ہمارے خون میں موجود بُری کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل اور ٹرائی گلیسرائیڈز سے ہے۔

جدید تحقیقات نے کینسر، ہیپاٹائٹس، ذیابیطس اور دیگر موذی امراض بشمول موٹاپے کے پیچھے بھی چکنائیوں کے زائد استعمال کا ہاتھ ثابت کر دیا ہے۔ پس ہمیں دودھ کو ملائی اتار کر پینا چاہیے۔ دیسی گھی و ولائتی گھی کے ساتھ ساتھ گھٹیا درجے کے کوکنگ آئل سے بھی بچ کر رہنا چاہیے۔ اور سب سے اہم بات جتنی چکنائی استعمال کر لیں۔ اس کو رات سونے سے قبل ہضم کر لیں۔ چاہے اس کے لیے ہمیں دوڑ کیوں نہ لگانی پڑے۔ چکنائی کی مقدار غذا میں کم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بھی بے حد اہم ہے۔

نیز سری پائے، نہاری، پکوڑے، سموسے، فاسٹ فوڈز، ہریسہ و بیکری کی بنی اشیاء پر بھی شیر جیسی نظر رکھنا لازم ہے۔ وگرنہ چوری چھپے یہ دشمن دوست کے روپ میں ہمارے جسم میں داخل ہوتا رہے گا اور پھر اندر سے بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا رہے گا۔ پس ہمیں بیج، پھلیوں اور مچھلی سے حاصل شدہ چکنائی پر زیادہ توجہ دینا چاہیے۔

پروٹین سے بھرپور غذائیں:

لحمیات میں 24 کے لگ بھگ امائنو ایسڈز موجود ہوتے ہیں جبکہ ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں 9 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم ان 9 کی ضرورت کو پورا کرتے کرتے زائد گوشت کی طرف مائل ہوتے رہے تو جیسا کہ سابقہ سیکشن میں کہا گیا ہے ہمیں فالتو چکنائیوں جیسے دشمن کا بھی سامنا رہے گا۔

پس اس مسئلے کا آسان حل یہ ہے کہ ہم لحمیات کے حصول اور ساتھ ہی ساتھ اچھی چکنائی کے لیے بیج، پھلیوں کے ساتھ ساتھ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ گہرے پانی کی مچھلیاں بھی اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔ عام دریائی و فارم کی مچھلیاں بھی بہر حال بُری نہیں ہوتیں۔ پاکستان سمیت دنیا بھر کے انسانوں کے بدلتے ہوئے مزاج نے اب ہمیں یہ سوچنے پر مجبور کر دیا ہے کہ ہمیں لحمیات کے حصول کیلئے جانوروں سے حاصل شدہ خوراک کی بجائے پودوں سے حاصل ہونے والی غذائیوں پر توجہ دینی چاہیے۔

دودھ گوشت، انڈے کا استعمال حدود کے اندر رکھنا چاہیے۔ جو لوگ مٹاپے اور زائد الوزنی کی طرف مائل ہیں یا جن مردوں کی عمر چالیس اور عورتوں کی پینتیس سے بڑھ رہی ہے یا وہ لوگ جو ہائی یورک ایسڈ، جوڑوں کے درد جیسے امراض کا شکار ہیں۔ ان سے خصوصی التماس ہے کہ گوشت کو صرف ذائقے کی حد تک استعمال کریں۔ دودھ کو ملائی اتار کر پئیں۔ نیز رات سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا لینے کے علاوہ اپنی چہل پہل کو خاصہ تیز کر لیں۔ اس کے ساتھ ساتھ زیادہ پانی پئیں تا کہ فالتو لحمیات کے بُرے اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

نشاستہ دار غذائیں:

روزمرہ زندگی گزارنے کے لیے ایندھن حاصل ہونے کا پہلا منبع نشاستہ دار غذائیں ہی ہیں۔ اس کے بارے میں اکثر معالج خاص طور پر احتیاط برتنے کا مشورہ نہیں دیتے۔ آج ہم ایک اہم نکتے کی وضاحت کریں گے کہ کیوں نشاستہ دار غذاؤں کا محاسبہ بھی ضروری ہے۔ ہمارا نظام انہضام سب سے پہلے نشاستہ دار غذاؤں سے حرارے حاصل کرتا ہے۔ اگر جسمانی ضرورت ابھی باقی ہو اور غذا سے حاصل شدہ کاربوہائیڈریٹس ختم ہو جائیں تو پھر ہمارا نظام لحمیات یا پروٹینز سے رجوع کرتا ہے جس کے ایک گرم کاربوز کے برابر چار حرارے ہی حاصل ہوتے ہیں۔ اگر یہ بھی کم پڑ جائیں اور جسم کو حراروں کی ضرورت ابھی باقی ہو تو پھر چکنائیوں کی باری آتی ہے۔ ان کا ایک گرام 9 حرارے دیتا ہے۔ اب فرض کریں ہم اپنی غذا میں اتنا زیادہ نشاستہ آور مواد ٹھونس دیں جو ہماری روزمرہ کی کل ضرورت کے برابر یا زاید ہو تو پھر لحمیات اور چکنائیوں سے حرارے حاصل کرنے کی باری کب آئے گی۔ ہم روزمرہ خوراک میں پیٹ کے جہنم میں جھونکی گئی اگر صرف روٹیوں ہی کا حساب لگائیں اور پھر اپنے روزمرہ کے معمول کو دیکھ لیں تو فوراً اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم اپنے خوبصورت جسم کیساتھ کس قدر زیادتی کے مرتکب پائے گئے ہیں۔

اب ظاہر ہے دنیا میں کوئی نیوٹریشن کورٹ یا غذائی عدالت تو موجود نہیں جو ہمیں اس زیادتی پر سزا دے گی پس نظامِ انہضام از خود محتسب بن کر ہمارے جسم کو بیماریوں کی سزا دے دیتا ہے۔ اب ہمیں کیا کرنا چاہیے ایسا سوچنا بہت آسان ہے۔ صرف روزانہ خوراک میں ایک تا دو روٹیاں کم کر دینے سے ہم بے شمار مسائل سے اپنے آپ کو بچا سکتے ہیں۔ اسی طرح چاول، آلو، گوبھی وغیرہ کا بے جا استعمال خاصی مقدار میں حرارے بناتا ہے جس پر کما حقہ قابو پایا جا سکتا ہے۔

چند کارآمد غذائی ہدایات:

بدلتے وقت کی تیز ترین رفتار کو غذائی محاذ پر قابو میں رکھنے کیلئے چند ایک تجربات ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں جو اگر امریکہ و یورپ کے لیے آمد ہیں تو یقیناً ویسے ہی پاکستان کے حالات وواقعات پر بھی مستند ہیں:

☆ ہر طرح کی قدرتی غذا کا ملا جلا کر بھرپور استعمال کریں۔ تازہ سبزیوں، پھل وغیرہ کو دیگر قدرتی اجناس، دالوں، بیج، پھلیوں وغیرہ کے ساتھ استعمال میں لائیں اور محض زبان کا ذائقہ بدلنے کے لیے گوشت وغیرہ کا استعمال کریں۔

☆ دودھ ضروری پئیں روزانہ کی بنیاد پر ہاں ملائی اتار لیں بلکہ ہو سکے تو دوبارہ اتار لیں۔

☆ مچھلی، خشک میوہ جات اور شہد جیسی نعمتوں کا سارا سال استعمال کریں۔موسم کی مناسبت سے مقدار میں کمی بیشی کی جاسکتی ہے۔

☆ صاف پانی کا بھرپور استعمال کریں۔تین لٹر پانی کی روزانہ ضرورت میں سے ڈیڑھ لٹر غذاؤں وغیرہ سے پوری ہوجاتی ہے۔باقی کو کھانے کے درمیانی اوقات میں پئیں۔

☆ چینی، نمک اور میدے کو اب سفید زہروں کا نام دیا جارہا ہے۔تینوں سے حدود کے اندر رہ کر نپٹیں۔

☆ ڈبہ بند غذاؤں کے بارے میں پوری معلومات حاصل کریں۔ہائی بلڈ پریشر، ذیابطس، دل اور جگر وغیرہ کے امراض میں مبتلا لوگ ان سے بچ کر رہیں تو بہتر ہے۔

☆ پیٹ بھر کر کبھی نہ کھائیں۔ناشتہ بھرپور کریں۔رات کا کھانا سونے سے تین گھنٹے قبل کھالیں اور ہلکی سیر کریں۔

☆ ریشہ دار غذاؤں پر توجہ دیں۔اسپغول چھلکا اور چوکر کا استعمال مفید ہے۔

3.1.4 غذائی وراثتی پلان (صحت کاملہ کی کنجی)

انسان روز ازل سے صحت کاملہ کا متلاشی رہا ہے گو جزوی طور پر ایسی بے شمار ہدایات موجود ہیں جو جسم کے کچھ مخصوص نظام کی صحت کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہیں لیکن ہم دو وجوہات کی بناء پر ان پر تکیہ نہیں کرتے۔اولاً وہ پورے جسم پر لاگو نہیں ہوتیں اور دوم ان کے ثمرات تا حیات حاصل نہیں رہتے۔جدید محققین اس موضوع پر متجسس رہے ہیں اور برس ہا برس کی سوچ کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہمارے تمام جسمانی نظام میں محض دو ایسے میدان ہیں جو اپنے اندر دیرپا تبدیلیوں کو قبول کرنے اور برقرار رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

اول درجہ پر ہمارا وراثتی نقشہ (Genetic Makeup) ہے کہ جس میں ہمارے مختلف قسم کے جین ہمارے ڈی این اے سے معلومات لے کر مستقلاً محفوظ رکھنے اور ان کا اظہار کرنے کی بھرپور صلاحیت سے مالا مال ہیں اور ظاہر ہے کہ جین کے بارے میں سب جانتے ہیں کہ یہ وراثتی طور پر اگلی نسل میں منتقل ہونے والے ہمارے اس کردار کی بنیاد ہیں کہ جس کی وجہ سے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں اور تادم مرگ گزارتے چلے جاتے ہیں۔

دوسرا میدان یا نظام ہماری غذا کی بنیاد پر جسم کی بناوٹ اور کارکردگی دکھانے کا ہے کہ جس کے بارے میں اب دنیا جان گئی ہے کہ ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جیسا کہ ہم کھاتے ہیں (We are what we eat) اب اگر وراثتی طور پر ہم اپنے والدین سے جو اچھے یا برے جین لے کر پیدا ہوئے اور جن پر ہم دسترس نہیں رکھتے ان کے اظہار میں کمی یا بیشی کو ہم جان جائیں اور قدرت کی عطا کردہ غذاؤں کے علم کی روشنی میں ایسا غذائی پلان مرتب کرسکیں جو مثبت بھی ہو اور ہمارے حسب خواہش بھی ہو تو یوں ہم ایک ایسے صحت کاملہ کے دور آفرین میں داخل ہوسکتے ہیں جو زندگی کی آخری سانس تک ہمارا ساتھ نبھانے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔

غذائی اجزاء کی کمی کا علم حاصل کیے بغیر ایسا غذائی پلان ترتیب نہیں دیا جاسکتا جو صحت کاملہ اور صحت دیرپا کی گارنٹی ہو

شاید قارئین کرام یہ مطلب لے لیں کہ تان ایک ایسے غذائی پلان پر ٹوٹے کہ جس کے بارے میں ہم اکثر ان صفحات پر تذکرہ کرتے رہتے ہیں تو شاید ایسا ہرگز نہیں کیونکہ ہر شخص کے انفرادی وراثتی کوڈ کو جانے بغیر اور مختلف جین میں غذائی اجزاء کی کمی کا علم کیے بغیر ایسا غذائی پلان ترتیب ہی نہیں دیا جاسکتا جو صحت کاملہ اور صحت دیرپا کی گارنٹی ہو۔آیئے ذرا تفصیل سے اس نئی دریافت پر نظر ڈالیں۔

☆ غذائی وراثتی پلان کے مقاصد:

ہر انسان کے بنیادی انیس (19) جینز ایسے ہیں جن کا تعلق ہماری ہڈیوں اور دل کی صحت کے علاوہ جسم سے زہریلے مادوں کا اخراج، مانع تکسیدی کار

کردگی کی طاقت، انسولین کی حساسیت اور ہمارے ٹشوز کی مرمت سے ہے۔ اگر ہم ان بنیادی انیس جینز کے لیبارٹری ٹیسٹ کے نتائج کی روشنی میں اپنے روزمرہ کے معمولات خصوصاً غذائی عادات کے نتائج ملا کر مجموعی طور پر دیکھیں تو ہمیں انقلابی معلومات حاصل ہوں گی۔ اس سے ہم مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ جلد، بالوں اور ہڈیوں کے نظام میں خرابیوں کو ان اضافی غذائی اجزاء کے ذریعے دور کرنا جن کی کمی ان میں واقع ہو چکی ہے۔

☆ اپنے جسمانی وزن پر آسان کنٹرول حاصل کر لینا اور حسب ضرورت اس کو گھٹاتے بڑھاتے رہنا۔

☆ دل کے امراض، کینسر اور ذیابیطس جیسے تین بڑے امراض کے خطرات کو کم سے کم رکھنا۔

☆ اپنے انفرادی غذائی پلان پر اعتماد اور عمل کی طاقت پیدا کرنا کیونکہ اس کو صرف ایک فرد کے جینز ٹیسٹ کی روشنی میں مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ ویسے بھی انسان کی عادت ہے کہ اسے اجتماعی سے زیادہ ذاتی چیزوں سے رغبت ہوتی ہے۔

☆ کسی شخص کا غذائی و وراثتی پلان اس کے اپنے جینوم (Genome) یا وراثتی نقشہ کو سامنے رکھ کر وضع کیا گیا ہوتا اس لیے اس کے خلیوں کی نشو نما میں مداخلت کرنے والے عوامل کا بآسانی پتہ چل جاتا ہے۔ اگر ان عوامل کو پتہ چلائے بغیر غذائی پلان ترتیب دے دیے جائیں جیسا کہ آج کل ہو رہا ہے تو امکانات اس بات کے ہوتے ہیں کہ بہت ساری غذائی ہدایات یا غذائی اجزاء اپنی کارکردگی ظاہر کرنے سے قاصر رہ جائیں۔ مثلاً کون سا وٹامن کس خلیے کی مرمت میں رکاوٹ ہے؟ یا ہمارے نظام میں موجود مانع تکسیدی اجزاء کس حد تک کینسر پیدا کرنے والے فری ریڈیکلز کے خلاف طاقت رکھتے ہیں ؟ یا کون سے جینز انسولین کی حساسیت میں مانع ہیں۔

کبھی بھی خود سے اچانک اپنی غذا یا روزمرہ عادات میں یک دم تبدیلی نہ لائیں

انفرادی غذا کی اہمیت:

ہم سب جانتے ہیں کہ ہم جو کچھ کھاتے ہیں یا پیتے ہیں یا پھر روزمرہ کے معمولات وغیرہ کو ملا کر ہی ہم بنتے ہیں۔ جوں جوں ہماری غذا اور معمولات بدلتے ہیں توں توں ہم بدلتے چلے جاتے ہیں۔ اگر کہیں ہمیں پتہ چل جائے کہ ہمارے بنیادی انیس جینز کو میسر غذائی اجزاء (زیادہ تر وٹامنز اور معدنیات) میں معمولی رد و بدل سے ہمارا مجموعی صحت پر کنٹرول مضبوط ہو جائے تو ہم لازماً انہیں غذا کا حصہ بنا لیں گے۔ مثال کے طور پر اگر ہمارا جسم وٹامن بی کے استحالے میں کمزور ہے جو کہ ہماری جلد کی مرمت وغیرہ کے اندر اہم ہے تو ہم لازماً ان اجزاء کو غذا کا حصہ بنا لیں گے۔

☆ طریقہ کار:

چونکہ یہ ایک نئی دریافت ہے اس لیے دنیا کی چند لیبارٹریز ہی ایسی صلاحیت رکھتی ہیں کہ ہمارے انفرادی جینوم کو تجزیہ کر سکے بہر حال سب سے پہلے ہمیں DNA کا سیمپل دے کر ٹیسٹ کروانا پڑے گا اور ساتھ ہی ایک تفصیلی سوال نامہ بھرنا پڑے گا جس میں روزمرہ کی عادات کا تذکرہ ہوتا ہے۔

☆ بہر حال انٹرنیٹ کی سہولت کی وجہ سے دنیا بھر کے لوگ اس سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

DNA ٹیسٹ کا سیمپل دینے کے لیے عموماً اپنی گال سے معمولی سا چھلکا اتار کر دیا جاتا ہے۔ یہ جگہ ایک آدھ دن میں بھر جاتی ہے۔ ٹیسٹ کے رزلٹ میں انیس جینز کا تفصیلی تذکرہ ہوتا ہے اس کی کمی بیشی کی بنیاد پر غذائی سپلیمنٹ کا ہدایت نامہ تیار کیا جاتا ہے جس میں تمام انیس جینز کی ضروریات اور چپقلش کو سامنے رکھ کر آپس میں مربوط کیا جاتا ہے۔ اس ہدایت نامے کو ہم غذائی و وراثتی پلان کہتے ہیں جس میں ہماری اصل ضروریات کا ذکر ہوتا ہے نہ کہ عمومی باتیں دھرائی جاتی ہیں۔

سر دست یہ کام ذرا سا مہنگا ہے لیکن امید واثق ہے کہ کمپیوٹر اور موبائل ٹیکنالوجی کے میدان میں انقلاب کی طرز پر یہ پلان نہ صرف ہمارے شہر میں بن سکے گا بلکہ ہماری جیب پر بوجھ نہیں پڑے گا۔ قارئین کرام یہ بات ذہن میں رکھیں کہ کبھی بھی خود سے اچانک اپنی غذا یا روزمرہ عادات میں یک دم بڑی تبدیلی نہ

لائیں۔ایسا کرنا خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔

☆☆☆

3.2 غذائی خطرات

3.2.1 غذائی اجزاء کی کمی

جس طرح نظامِ کائنات ایک توازن پر ہے اسی طرح ہمارے جسمانی نظام کی صحت کا دارومدار بھی ایک توازن پر ہے۔اس میں سب سے اہم توازن غذا کا ہے۔قدرت نے جتنی غذاؤں پر ہمیں دسترس دی ہے۔ان میں سے کوئی بھی ایک اُن تمام غذائی اجزاء پر مشتمل نہیں جس کی ایک صحت مند انسان کو ہمہ وقت ضرورت رہتی ہے۔جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ کل غذائی اجزاء چھ عدد ہیں مثلاً پروٹین، نشاستے چکنائیاں، وٹامنز، معدنیات اور پانی۔اب اہمیت کے پیشِ نظر فائبر یعنی ریشے کو بھی بعض محققین الگ جزو کا درجہ دے دیتے ہیں حالانکہ یہ نشاستوں کے گروہ میں ہے۔اکثر و بیشتر غذائیں ان تمام اجزاء پر مشتمل تو ہوسکتی ہے لیکن ایک معیاری ضرورت کے مطابق کوئی ایک جزو کم یا زیادہ ہوتا ہے پس ایسی غذا جس میں کوئی خاص جزو یا زیادہ اجزا کم ہوں یا زیادہ ہوں اور پھر اُس کا مسلسل استعمال کیا جائے تو پھر بعد ازاں یہ غذا ہمارے جسم میں اُس جزو سے متعلقہ بیماری کو جنم دے دیتی ہے۔

غذائیں کس طرح بیماریوں کو جنم دیتی ہیں

پودوں سے حاصل شدہ غذاؤں کا تعلق زمین اور مٹی سے ہے کہ جس میں اکثر و بیشتر معدنیات کی کمی ہوتی ہے۔بے شمار پھل اور سبزیوں میں لگ بھگ بارہ معدنیات موجود ہوتی ہیں جبکہ ہمیں ستر معدنیات کی ضرورت ہے۔شاید آپ حیران ہوں کہ کوئی سو برس قبل مطلوبہ معدنیات، پھلوں اور سبزیوں میں پائی جاتی تھیں۔

معدنیات کا کردار ہمارے جسم میں بے حد اہم ہے۔جسم میں مائعات کی بناوٹ، خون اور ہڈیوں کا بننا، اعصاب کا صحت مند رہنا نیز پٹھوں کا باقاعدہ کام کرنا وغیرہ سب کا تعلق جسم میں متعلقہ معدنیات کا مناسب مقدار میں ہونے سے ہے۔ان کی معمولی سی کمی یا زیادتی جسم کو ان گنت مسائل سے دوچار کرسکتی ہے۔اکثر اوقات نشاستوں، پروٹین اور چکنائیوں کا ذکر چلتا رہتا ہے مگر یہ حقیقت ہے کہ یہ سب بالکل بے کار ہو جائیں اگر معدنیات ضرورت سے زاید یا کم کام کرنا شروع کردیں۔کسی ایک معدن کی کمی ذہنی اور جسمانی عارضہ پیدا کرسکتی ہے۔

فضائی آلودگی کے سبب اس وقت کرہ ہوائی میں آکسیجن کا درجہ 38% سے گھٹ کر 2% ہو چکا ہے۔اور روز افزوں یہ روبہ زوال ہے۔ہمارا جسم قدرت نے اس طرح کا بنایا ہے کہ یہ 21% آکسیجن پر پوری طرح صحت مند نہیں رہ سکتا نتیجتاً ہمارے جسم میں آکسیجن کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔اس سے نہ صرف استحالہ سست پڑ جاتا ہے بلکہ زہریلے مادے خلیے کے فعل اور شکل میں تبدیلی لاسکتے ہیں اور اسی کو کینسر کہتے ہیں۔نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر واربرگ کہتے ہیں کہ ”فضائی آکسیجن کی کمی جسم کے خلیوں کو غیر آکسیجن سانس پر مجبور کردیتی ہے جو کہ کینسر کی ابتدا ہے۔

معدنیات اور آکسیجن کے علاوہ اگلا اہم غذائی جزو پانی ہے جو کہ ہمارے جسم کے 50 سے 60 فیصد پر مشتمل ہے اور جس کے بغیر ہم چند دن سے زاید زندہ نہیں رہ سکتے۔

یہ کس حد تک صاف اور ہمیں صاف پانی روزانہ کتنا پینا چاہیے اس موضوع پر خاصہ کچھ لکھا جا چکا ہے۔قارئین آگاہ ہیں کہ ہمارے جسم کے فعلیاتی نظام کی کج روی میں سے بیشتر کا تعلق جسم میں پانی کی کمی سے ہے۔

غذائی اجزا کی کمی سے لگنے والی بیماریاں

اس موضوع کی تفصیل بہت طویل ہے لہٰذا یہاں صرف چند ضروری غذائی اجزاء کی کمی سے لگنے والی بیماریوں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

نمبر شمار	غذائی جزو	کمی سے پیدا شدہ مسائل	فائدہ مند غذائیں
1	وٹامن اے	☆ نئے خلیات کی عدم پیداوار ☆ جلد یا بالوں اور بافتوں کی بیماریاں ☆ کم روشنی میں نظر کا کام نہ کرنا۔	گہرے سبز اور پیلے رنگ کی سبزیاں اور پیلے رنگ کے پھل مثلاً پالک، شلجم، گاجر، قلفے کا ساگ، حلوہ کدو، خوبانی، علاوہ ازیں کلیجی، دودھ، مکھن، پنیر اور انڈہ۔
2	وٹامن ڈی	کیلشیم اور فاسفورس کا انجذاب رک جاتا ہے۔ پس ہڈیاں دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔	دودھ، انڈہ، کلیجی، سالمن مچھلی اور مارجرین یا سورج کی روشنی
3	وٹامن ای	☆ خون کے سرخ ذرات کی ٹوٹ پھوٹ ☆ وٹامن اے اور سی کی تباہی ☆ جنسی ہارمونز میں کمی	مارجرین، نباتاتی تیل مثلاً سویابین، مکئی، السی اور بنولے کا تیل سبز پتوں والی سبزیاں نیز گندم کے دانے دلیہ۔
4	وٹامن کے	☆ خون جمانے والی پروٹین میں کمی۔ ☆ خون کے پلازما، گردوں اور ہڈی میں پائی جانے والی پروٹینز میں کمی۔	پالک، سلاد، سبز اور پھول گوبھی، چوکر، کلیجی، پھیپھڑے گردے وغیرہ۔ چند ایک پھل، تمام گوشت، انڈہ اور دودھ سے بنی اشیاء۔
5	وٹامن سی	☆ انفیکشن اور کینسر کے خطرات میں اضافہ ☆ خلیات کے باہم جوڑ میں کمزوری ☆ دانتوں، مسوڑھوں اور خون کی نالیوں کی کمزوری۔ ☆ لوہے کے انجذاب میں رکاوٹ	تازہ سبزیاں اور پھل خصوصاً سبز اور سرخ شملہ مرچ، پھول گوبھی، لیموں، بند گوبھی، انناس، سٹرابری، چکوترہ، مالٹا، کینو وغیرہ۔
6	وٹامن بی ون	☆ توانائی کے استحالہ میں رکاوٹ کے باعث عام کمزوری۔ ☆ اعصابی نظام کی کمزوری۔	دانے دار اجناس، سویابین، مٹر، کلیجی، گردے، خالص گوشت، بیج اور پھلیاں وغیرہ۔
7	وٹامن بی ٹو	توانائی کے استحالہ میں رکاوٹ ☆ بافتوں کی پیداوار میں کمزوری ☆ ضعیف بصارتی	دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، خالص گوشت، مرغ گوشت، مچھلی، اجناس، سبز شلجم، کھمبی، پالک۔
8	وٹامن بی (6)	خلیوں کی بڑھوتری اور صحت میں کمزوری۔	مرغ گوشت، مچھلی، کلیجی، گردے دانے دار اجناس، پھلیاں۔
9	وٹامن بی 12	☆ جسم میں پروٹین بننے میں رکاوٹ ☆ سرخ ذرات کی توڑ پھوڑ۔ ☆ اعصابی نظام کی کمزوری۔	کلیجی، گردے، دہی اور دودھ سے بنی اشیاء، مچھلی، گھونگھے، خشک دودھ سمندری مچھلیاں۔
10	نائیاسین	☆ توانائی کے استحالہ میں کمزوری ☆ بدہضمی ☆ اعصابی نظام میں کمزوری	خالص گوشت مرغ گوشت، کلیجی، دودھ چند سمندری مچھلیاں، سبز پتوں والی سبزیاں۔
11	فولیٹ	☆ بدہضمی ☆ سرخ ذرات کے بننے میں رکاوٹ	کلیجی، سبز پتوں والی سبزیاں، پھل کھجور، چیکو، سیب وغیرہ۔
12	پینٹوتھینک ایسڈ	توانائی کے استحالہ میں کمزوری	انڈے کی زردی، کلیجی، گردے، خالص بڑا گوشت، ملائی اتر ا دودھ، شکر قندی، شیرہ
13	کیلشیم	☆ ہڈیوں اور دانتوں کی کمزوری ☆ خون کے بہاؤ میں کمی ☆ اعصابی وعضلاتی نظام کی کمزوری بشمول جنسی کج روی ☆ بڑھاپے کے عمل میں تیزی	دودھ سے بنی اشیاء، بند گوبھی، قلفے کا ساگ، سمندری مچھلیاں، گھونگھے امرود، سویابین، انڈے کے چھلکے۔
14	لوہا (فولاد)	☆ ہیموگلوبن کے بننے میں رکاوٹ ☆ انیمیا یعنی خون کی کمی	گوشت، انڈہ، گہرے سبز رنگ کی سبزیاں، دانے دار اجناس، کالے چنے، لوبیا، لوکاٹ، سیب، کلیجی، گردے، جاپانی پھل۔
15	میگنیشیم	☆ ہڈیوں اور دانتوں کی کمزوری ☆ اعصابی نظام میں کمزوری ☆ توانائی کے استحالہ میں رکاوٹ	دودھ سے بنی اشیاء، گوشت، مچھلی، مرغ گوشت، سبز رنگ کی سبزیاں، پھلیاں، کیلا۔
16	زنک	☆ خلیات کے بننے میں رکاوٹ ☆ بافتوں کی بڑھوتری اور مرمت میں کمزوری ☆ یادداشت کی کمی ☆ بڑھاپے کے تیز عمل۔	گوشت، گائے کا دودھ سمندری غذائیں، کلیجی، انڈہ اور دانے دار اجناس
17	کاپر	☆ ہیموگلوبن کے بننے میں رکاوٹ ☆ لوہے کے استحالہ کی کمزوری ☆ انیمیا یعنی خون کی کمی ☆ خون کی نالیوں کی کمزوری	سمندری غذائیں، پھلیاں اور سبز پتوں والی سبزیاں۔
18	مینگانیز	☆ انزائم یا خامروں کی بدشکلی اور بدعملی	دانے دار اجناس، پھل سبزیاں اور کافی چائے۔

2.3.2 کیڑے مار ادویات کے غذا پر اثرات

پیسٹی سائیڈز اور ہمارا ماحول:

جنوبی بھارت میں ایسا ایک واقعہ ہو چکا ہے کہ چند غریب لوگوں نے چاول کے کھیت سے جمع کیے ہوئے کیکڑے جونہی کھائے تو ان پر ایک تکلیف دہ اپاہج کر دینے والی بیماری کا حملہ ہو گیا۔ یہ حیاتیاتی اجتماع کی ایک افسوسناک مثال ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ اکثر ادویات ماحول کی گرمی کیساتھ ہی تحلیل ہو جاتی ہیں لیکن ڈی ڈی ٹی اور ڈائیلڈرن جیسی دوائیں بیس برس تک موثر رہنے کی صلاحیت رکھتی ہیں کچھ دوائیں مثلاً ایلڈیکارب اور میلاتھیان کو اگر تحلیل کر کے دوسری مصنوعات اصل کیمیکل سے زیادہ زہریلی بھی ہو سکتی ہیں شاید یہ مثال دلچسپ ہو کہ وسطی امریکہ میں 1970ء میں ڈی ڈی ٹی پر پابندی لگائی گئی مگر 1977ء میں بھی وہاں کے لوگوں میں امریکہ کے لوگوں سے خون میں 31 گناہ زیادہ ڈی ڈی ٹی موجود تھی اسی طرح زیر زمین پینے کے پانی میں زہریلے اثرات کی موجودگی پر کی گئی ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ امریکہ کی 24 ریاستوں میں زیر زمین پینے والے پانی کیڑے مار ادویات کا فصلوں کو نقصان زیادہ اور فائدہ کم ہوتا ہے میں 19 دواؤں کی آمیزیش پائی گئی۔ اور سب سے اہم بات کیڑے مار دواؤں کا سپرے صرف علاقے کا مسئلہ نہیں رہتا جہاں وہ دوائیں استعمال کی گئیں ہوں بلکہ دواؤں کے ذرات ہوا، بارش، برف یا سطح زمین پر بہنے والے پانی کے ذریعے ارد گرد کے ہزاروں میلوں تک پھیلنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ثبوت کے طور پر انٹارکٹکا کی سیل مچھلی کے جسم سے ڈی ڈی ٹی برآمد ہوئی ہے جو کہ وہاں سے ہزاروں میل دور استعمال کی جاتی ہے۔

پیسٹی سائیڈ اور زراعت:

کیڑوں، بیماریوں اور جڑی بوٹیوں پر قابو پانے کیلئے کسانوں نے ہمیشہ بہتر طریقے استعمال کرنے کی کوشش کی ہے۔ جس کے نتیجے میں کیڑے مار دوایات مقبول ہوتی چلی گئیں۔ ان دواؤں کے بنانے والی کمپنیوں کے علاوہ حکومتوں نے بھی ان ادویات کا بے حد پروپیگنڈا کیا لیکن آج امریکہ، یورپ اور غریب ممالک کے بے شمار کسانوں میں ان دواؤں کا جادو ٹوٹ رہا ہے اب کسان حضرات فصلوں کی کاشت میں کیڑے مار دوائیں یا تو بہت کم یا سرے سے استعمال ہی نہیں کرتے چونکہ وہ اس کے باوجود منافع اور زیادہ پیداوار حاصل کر رہے ہیں۔ اس لئے یہ ثابت ہوا کہ کیڑے مار ادویات کیڑوں پر قابو پانے کا بہترین طریقہ نہیں ہیں۔

ہمیں چاہیے کہ ہم کیمیائی پیسٹی سائیڈز کا استعمال فوراً بند کردیں

کیڑے مار ادویات کے زیادہ استعمال کا ایک نتیجہ یہ بھی نکلتا ہے کہ آگے چل کر فصلوں کو نقصان زیادہ اور فائدہ کم ہونے لگتا ہے۔ دوم چونکہ وقت کیساتھ ساتھ پیسٹی سائیڈز کی موثریت ختم ہوتی جاتی ہے لہذا ان کی مقدار یا شدت کو بڑھانا ضروری ہو جاتا ہے اس بات کو پیسٹی سائیڈ زگھن چکر کے نام سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ شروع میں چونکہ کیمیائی دواؤں کے ذریعے کیڑوں پر قابو پانا سستا اور موثر نظر آتا ہے لیکن آگے چل کر یہ امر مشکل بن جاتا ہے۔ خاص طور پر وہ کیڑے جو پہلے کبھی مسئلہ تصور نہیں کئے جاتے تھے کیوں کہ ان کے قدرتی دشمن ان کی تعداد کو بہت کم سطح پر رکھتے تھے اب خود پیسٹ بن کر ابھر سکتے ہیں۔

متبادلات:

فصلوں کے کیڑے پہلے سے کہیں زیادہ تیزی کے ساتھ نئے کیمیکلز کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر رہے ہیں لہذا اس کے سوا اب کوئی چارہ نہیں رہا کہ ہم کیمیاوی پیسٹی سائیڈز کا استعمال بند کردیں ہمیں 1944ء تک کیڑوں کی صرف 44 قسموں کے بارے میں علم تھا جو 1984ء تک 447 قسموں تک پہنچ چکا ہے۔ اب 100 پودوں اور 48 خودرو گھاس کی قسموں نے ان پیسٹی سائیڈز کے خلاف مدافعت پیدا کرلی ہے اس صورتحال کا ایک ہی حل اب زیر استعمال ہے

اوروہ ہے ان پیسٹی سائیڈز کے متبادلات یہ متبادلات بھی پیسٹی سائیڈز جیسے بھی مؤثر ہوتے ہیں۔صرف ضرورت اس امر کی ہے کہ آج کے کسان کے ان تجربات کو عام کیا جائے آہستہ آہستہ اس زہر سے چھٹکارا پایا جاسکے۔

2.3.3 پھلوں اور سبزیوں کی گندے پانی سے آبیاری

عام تصور شاید یہی ہے کہ جس طرح فصلوں کی نہروں وغیرہ سے آبپاشی کی جاتی ہے ویسے ہی سبزیوں اور پھلوں کی بھی کی جاتی ہوگی۔جب کہ حقیقت حال یکسر متضاد ہے۔تہذیب یافتہ شہروں وغیرہ کے استعمال کے بعد باقی بچ جانیوالا گندا یا فاضل پانی گندے نالوں کا سفر طے کرتا ہوا اکثر اوقات تو دریاؤں میں جا گرتا ہے۔جہاں سے وہ نہری نظام میں داخل ہوکر آبپاشی کا ذریعہ بنتا ہے لیکن اب بڑے شہروں مثلاً کراچی، لاہور، راولپنڈی وغیرہ کا گندا فاضل پانی شہروں کے ارد گرد اگائی گئی سبزیوں اور باغات کو بغیر کسی صفائی کے آبپاشی کیلئے بھجوادیا جاتا ہے۔

ان ادویات کی ہولناکی میں اس گندے پانی میں پائے جانے والے جراثیموں و دیگر کیمیائی مادوں کی بھرمار کا بھی اضافہ کرلیا جائے تو عوام کی عمومی صحت کی صورتحال خاصی گھمبیر نظر آتی ہے۔آیئے پہلے یہ جائزہ لیں کہ اس گندے پانی کی نکاسی کہاں کہاں سے ہوتی ہے:۔

گھریلو سطح پر نکاسی:

گھروں وغیرہ سے نکلنے والا گندا پانی عموماً بھورے رنگ کا، بدبودار اور پتلا سا ہوتا ہے جس میں بمشکل ایک فیصد ٹھوس گندگی ہوتی ہے یہ گندا پانی چار عناصر پر مشتمل ہوتا ہے جن کو کہ صفائی کے دوران نکال باہر کرنا ضروری ہے۔TTS (Total suspended solids)، BOD (Biochemical oxygen demand)، نائٹروجن اور فاسفورس اور بیماری پیدا کرنے والے بیکٹریا۔ان عناصر کی بالترتیب مقدار 200,200,40 اور 10 ملی گرام فی لٹر ہے۔بیماری پیدا کرنے والے بیکٹریا کا تعلق زیادہ تر کولی فارم (Coliform) گروپ سے ہے۔

شہری علاقوں سے بہاؤ:

طوفان، سیلاب وغیرہ کی نکاسی والا پانی گٹروں وغیرہ سے ہوتا ہوا گندے نالوں کا حصہ بن جاتا ہے جس کو CSO یا Cimbined seaver overflow کہتے ہیں۔اس کے بنیادی عناصر بھی وہی چار ہیں مگر زرا زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔یعنی اس میں TSS یعنی تیرنے والے ٹھوس اجزاء اور دیگر کیمیائی مادے گھریلو سطح کی نکاسی آب کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں اس طرح اس میں جست، کاپر اور سیسہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔وجہ یہ ہے کہ شہری علاقوں میں گاڑیوں اور سیوریج کے پائپ وغیرہ کے گلنے سڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔سیسہ، پٹرول اور تیل کے ملنے سے اس پانی کا حصہ بن جاتا ہے۔

صنعتی فضلہ:

صنعتی فضلے میں زیادہ تر اس طرح کے کیمیائی مرکبات پانی میں در آتے ہیں جو کہ قدرتی طور پر موجود نہیں ہوتے۔یہ مرکبات زیادہ تر بے رنگ، کیچڑ جیسے بھاری ہوتے ہیں اور صنعت کی قسم کے حساب سے تیزابی یا غیر تیزابی ہوتے ہیں۔مثال کے طور پر درختوں کا گودا پراسس کرنے والی صنعت میں BOD یا بائیو کیمیکل آکسیجن کی مانگ زیادہ ہوتی ہے۔نیز اس میں سے بودار گیسیں زیادہ مقدار میں فضا کا حصہ بن جاتی ہیں۔گھروں سے نکلنے والا گندا پانی عموماً بدبودار اور بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ جانوروں کا فضلہ بھی پانی کے بہاؤ کے ساتھ ماحول کا حصہ بن جاتا ہے

پٹرولیم کی صنعت کے فضلے میں بھی BOD زیادہ خارج ہونے کا احتمال رہتا ہے کیونکہ تیل صاف کرنے کے مختلف مراحل میں ایسے کیمیائی مادے ضرور خارج ہوتے ہیں جو کہ ازاں نہ صرف پانی کے ذائقے اور بو کو بدل دیتے ہیں بلکہ زہریلا پن پیدا کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔بقیہ غذا کو پراسس کرنے والی صنعت میں عام گھریلو سطح کی نکاسی آب سے دس گنا زائد BOD ہوتا ہے۔

کوئلے کی صنعت کا فضلہ گندھک کا تیزاب ہے جو پانی میں حل ہو کر زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں دیگر صنعتوں کے مضرِ صحت فضلہ جات بھی محلِ نظر ہیں جو کہ ٹھوس شکل میں براہ راست ہمارے ماحول میں داخل ہو جاتے ہیں یا پھر سیدھا پانی میں یا ہوا میں داخل ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان میں وہ زہر بھی شامل ہیں جو فصلوں پر سپرے کرنے سے یا حادثاتی طور پر پانی میں بہہ جاتے ہیں۔

زرعی فضلہ جات:

اوپر ذکر کئے گئے تمام فضلہ جات میں سے زرعی فضلے زیادہ قسموں کے ہوتے ہیں کیونکہ فصلوں پر سپرے اور کھاد کا استعمال بڑے وسیع پیمانے پر ہوتا ہے اسی طرز پر جانوروں کا فضلہ وغیرہ بھی پانی کے بہاؤ کے ساتھ ماحول کا حصہ بن جاتا ہے ترقی یافتہ ممالک میں تو اس زرعی فضلے کو صاف کرنے کے کئی طریقے رائج ہیں جس میں فصلوں کی کاشت اور کٹائی کے بہتر طریقے، جانوروں کے فضلے اور سپرے آبپاشی کا نظام شامل ہیں۔

ان طریقوں کی بدولت پانی کے بہاؤ میں تیرنے والے اجسام (TSS) کم سے کم ہو جاتے ہیں لیکن کوئلے کی صنعت کا فضلہ گندھک کا تیزاب ہے جو زیادہ خطرناک ہوتا ہے وطنِ عزیز ابھی ترقی کی اس منزل تک نہیں پہنچا لہٰذا زرعی فضلہ جات نہ صرف آبی حیات کیلئے خطرہ بنے ہوتے ہیں بلکہ نہروں وغیرہ کے پانی کو پینے کے قابل بنانے کیلئے صفائی کے مختلف مراحل میں بھی رکاوٹ کا باعث بن رہے ہیں۔

پینے کا پانی:

میونسپل کارپوریشن مندرجہ بالا متعفن، ناپاک اور زہریلے پانی کو پینے کے قابل بنانے کیلئے تین مراحل میں سے گزارتی ہیں جس سے پچاس تا ساٹھ فیصد تیرنے والے اجسام یعنی TSS اور تینتیس یا پینتیس فیصد BOD یعنی آکسیجن کی مانگ والے بائیو کیمیکلز دور کئے جا سکتے ہیں۔

باقی مقدار پینے کے پانی میں ہی موجود رہتی ہے کارپوریشن کے صفائی کے عمل سے اس گندے پانی میں سے دھاتی عناصر (مثلاً سلفر، نائٹروجن، سیسہ، پارہ، جست وغیرہ) عالمی اصول کے مطابق جدا نہیں کئے جا سکتے اور نہ ہی مضرِ صحت جراثیم مکمل طور پر ہلاک کئے جا سکتے ہیں ماسوائے گھروں کے اندر فلٹر لگا لینے سے یا پھر مقررہ طریقوں سے کالونی کی ٹینکیوں اور گھریلو ٹینکیوں کی صفائی کر لینے سے۔ یہ ایک الگ اور اہم موضوع ہے جس پر ان شاء اللہ پھر کسی وقت قلم اٹھایا جائے گا ذکر کا مقصد یہ ہے کہ ہمیں اپنے روزمرہ کے پینے کے پانی پر بھرپور توجہ کی ضرورت ہے کیونکہ اس وقت پاکستان میں 65 فیصد بیماریاں اسی پانی سے پھیل رہی ہیں۔

گندے پانی سے آبپاشی کے نقصانات

20 فیصد خطِ غربت سے اوپر، 20 فیصد متوسط طبقہ، 10 فیصد خوشحال متوسط طبقہ (Upper middle class) ہے جبکہ صرف 10 فیصد لوگ امراء میں شامل ہیں یہ ناہموار معاشی ترقی کا کیا دھرا ہے اور آزادی کے وقت سے اب تک کے پلانرز کی ناکامی یا پھر مجبوری کا منہ بولتا ثبوت ہے چونکہ موضوع اس وقت سیاسی اور معاشی تجزیہ کرنا نہیں ہے اس لئے عرض کریں گے کہ اوپر دی گئی معاشی تقسیم ہمیں ایک بنیاد فراہم کرتی ہے کہ جس پر ہم عوام کی صحت کے معیار کو بھی اسی انداز میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

اگر یہ کہا جائے کہ ہماری کل آبادی کا کل پندرہ بیس فیصد طبقہ ہی شاید صحت مند ہے تو شاید اتنا غلط نہ ہوگا۔ یہ دراصل وہ لوگ ہیں جو زیادہ تر اوپر کے بیس فیصد طبقے کا حصہ ہیں کیونکہ ان کی پہنچ نہ صرف علم و آگہی تک ہے بلکہ اعلیٰ ترین علاج معالجہ بھی ان کی دسترس میں ہے۔ دیگر بیس فیصد آبادی حالات کے رحم و کرم پر جی رہی ہے۔ ان میں سے جو لوگ مکمل صحت مند ہیں۔ ان پر اللہ کا خاص احسان ہے وگرنہ ان کو دستیاب ذرائع معاش بھی بہرحال ان کو صحت مند نہیں رکھ سکتے۔ ہم 80% آبادی کے علم و آگہی کی خاطر ان کے صحت کے مسائل کا ذکر کریں گے اور وہ بھی اس وقت صرف ان سبزیوں اور پھلوں کا جو ان کے باورچی خانوں تک گندے پانی کی آبیاری کے بعد پہنچ رہی ہیں۔

محدود ذرائع دولت کی بناء پر پاکستان کے سترہ بڑے شہروں میں سپلائی ہونے والی سبزیوں کو اوپر ذکر کئے گئے گندے پانی سے آبیاری ہو رہی ہے۔

اکثر پاکستان کے سترہ بڑے شہروں میں سبزیوں پر گندے پانی سے آبیاری ہو رہی ہے۔سمجھدار اور تعلیم یافتہ عوام بھی یہ سوچ کر اس موضوع سے منہ پھیر لیتے ہیں کہ یہ گندہ پانی دراصل کھاد کا کام بھی کرتا ہے اور کھاد تو گندی ہی ہوتی ہے ۔ہو سکتا ہے یہ بات سبزیوں اور پھلوں کی مقدار اور معیار کیلئے درست ہو مگر صحت کے مروجہ اصولوں کے قطعا خلاف ہے ۔کیوں؟

سبزیوں کو مکمل طور پر تیار ہونے تک متعدد بار پانی دینے کی ضرورت پیش آتی ہے۔جس میں وہ وقت بھی شامل ہے۔جس میں وہ تقریبا تیار حالت میں کھیت سے چن لینے کا انتظار کر رہی ہوتی ہے۔

خصوصی طور پر سبزیاں زمین کی سطح پر یا نیچے سے چنی جاتی ہیں وہ گندے پانی سے ہر طور آلودہ ہو جاتی ہیں ۔ہمارے گھروں تک پہنچنے سے قبل کوئی بھی ایسا صفائی کا طریقہ مروج نہیں ہے کہ انہیں باقاعدہ کہیں دھویا جائے ۔ان پر لگی گندگی کو مکمل صاف کیا جائے ، جراثیم مارے جائیں یا پاکیزگی کے دائرے میں لایا غذائی نقطہ نگاہ سے ہر غذا کا صاف ستھرا اور پاکیزہ ہونا بے حد ضروری ہے جائے ۔یہ سب کام ہمارے کسان، ٹھیکیدار اور دوکاندار گھریلو عورتوں کے سپرد کر دیتے ہیں اب گھروں میں کھانا تیار کرنے والی خواتین اور ہوٹلوں میں مرد حضرات پر منحصر ہے کہ کیا وہ ان حقائق سے آگاہ ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:۔

جراثیموں کی آماجگاہ:

سبزیوں اور بعض پھلوں کی جلد پر لگے بے شمار جراثیم میں سے بہت سارے تو ایسے ہیں کہ سبزیوں کے چھلکے اترتے ہی یا گرم کرتے ہی مر جاتے ہیں لیکن ان میں سے بعض ایسے بھی ہیں جو یا تو ہاتھ وغیرہ کے لگنے سے اہل خانہ عوام تک منتقل ہو جاتے ہیں اور بیماری کی وجہ بن جاتے ہیں مثلا بعض بیکٹیریا اور امیبا ان سے جو بیماریاں عوام میں پھیل سکتی ہیں ان میں پیٹ کے امراض مثلا مروڑ اور پیچش کے علاوہ ٹی بی، ٹائیفائیڈ اور ہیپاٹائٹس وغیرہ شامل ہیں۔

مضر صحت دھاتیں اور کیمیکلز:

گندے پانی کے عدم پراسس کے باعث سیسہ، تانبا، جست، فاسفورس، پارہ، نائٹروجن کے علاوہ مختلف قسم کے تیزاب بھی ہمارے ہاضمے کے نظام میں داخل ہو سکتے ہیں بلکہ ہو جاتے ہیں ان سے الرجی، تیزابیت، فوڈ پائزن اور دیگرایسے امراض جنم لے لیتے ہیں جو ہو سکتا ہے کچھ مدت بعد ظاہر ہوں اور قابل علاج نہ رہیں۔

سبزیوں کو بیس منٹ تک دھویا جائے تو غذائی مقاصد حاصل ہو سکتے ہیں ناپاکی:

غذائی نقطہ نگاہ سے ہر غذا کا نہ صرف صاف ہونا ضروری ہے بلکہ پاک ہونا بھی شرط ہے۔اور پاک ہونے کیلئے لازم ہے کہ چیز پہلے سے صاف ستھری ہو۔محض کلمہ وغیرہ پڑھ لینے سے کوئی سبزی پاکیزگی کے زمرے میں داخل نہیں ہوگی جب تک کہ اس کو دیگر آلائشوں سے صاف نہ کر لیا جائے۔

حل:

ریاستی سطح پر ان مسائل کا حل غربت کے باعث ابھی پیش نہیں کیا جا رہا۔ہاں انفرادی سطح پر کچھ علاج ممکن ہے ۔ہر سبزی اور نرم چھلکے والے پھلوں کو اگر بہتے پانی میں اچھی طرح دھولیا جائے اور بعد میں صابن سے ہاتھ صاف کر لئے جائیں تو اسی فیصد جراثیموں اور مضر صحت دھاتوں سے پیچھا چھڑایا جا سکتا ہے دیگر بیس فیصد کا خاتمہ یا پراسیس پکنے کے عمل کے ذریعہ ہو جائے گا۔اگر خواتین تردد کر سکیں تو سب سے بہتر تو یہ ہے کہ نیم گرم پانی سے ان سبزیوں اور پھلوں کے علاوہ اپنے ہاتھوں کو بھی باربار دھولیا جائے۔

یاد رہے کہ دھونے کا عمل اگر بیس منٹ جاری رہے تو ایسی سبزی یا پھل حفظان صحت کے اصولوں پر پورا اتر سکتا ہے۔گھروں میں خواتین عموماً پیاز، آلو، لہسن، ادرک، پودینہ، سلاد، ٹماٹر وغیرہ کئی دنوں کیلئے ذخیرہ رکھتی ہیں اور جب کبھی بھی انہیں چھوتی ہیں تو اس کے بعد ہاتھ نہیں دھوتیں۔

بہتر تو یہ ہے کہ جن سبزیوں پھلوں کو نیم گرم پانی سے دھویا جا سکتا ہو انہیں الگ کر لیا جائے اور پیاز، لہسن، ادرک جیسی سبزیوں کو الگ رکھا جائے اور اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ باورچی خانے میں کام کے دوران خواتین بار بار صابن سے ہاتھ دھوئیں نیز سبزیوں کو کاٹنے کے بعد نہ صرف اپنے ہاتھ دھوئیں بلکہ کٹی ہوئی سبزی بھی دھو کر پکائیں۔

☆☆☆

3.3 ممنوعہ غذائیں

سوزش جگر کے علاج و تدارک میں ہم غذاؤں سے کس طرح مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک نقطے کی وضاحت ضروری ہے کہ ہیپاٹائٹس یا سوزش جگر ایڈز اور کینسر سے کہیں زیادہ خطرناک مرض ہے۔ مریض ناواقفیت کی وجہ سے طب جدید کی خامیوں کے سبب اس دلدل میں جلد اتر جاتا ہے۔ معالجین ابھی تک گومگو کا شکار ہیں چاہے ان کا تعلق ایلوپیتھی سے ہو، ہومیوپیتھی سے یا طب یونانی سے اور اس کی واحد وجہ یہی ہے کہ اس موذی مرض کے بارے میں تسلیم شدہ حتمی علاج ابھی تک عالمی سطح پر سامنے نہیں آیا۔ اس سے فائدہ اٹھا کر ہر کوئی اپنی اپنی بنسی بجا رہا ہے۔ سابقہ مضمون سے یہ تاثر نہیں لینا چاہیے کہ محض غذاؤں سے ہی سوزش جگر کے تمام اقسام کا تدارک کیا جا سکتا ہے بلکہ مقررعرض ہے کہ غذاؤں کو صرف معاون علاج کے طور پر لیا جائے اور طبی علاج سے ہرگز چشم پوشی نہ برتی جائے۔

انسان جو بھی غذا لے اس کا ہاضمے کے عمل سے گزرتے ہوئے لامحالہ جگر سے سابقہ پڑے گا، اگر جگر سوزش کے سبب اپنے افعال سرانجام نہ دے رہا ہو تو یقینی طور پر وہ ہاضمے کے نظام کی ٹھیک طرح دیکھ بھال نہ کر سکے گا۔ ایسی صورت میں ہمیں مریضوں کیلئے ایسی غذائیں منتخب کرنی چاہئیں جو صرف جگر پر منفی بوجھ کا باعث نہ بنیں بلکہ اس کے خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کو روک کر جگر کو سابقہ نارمل حالت میں لے جانے کی صلاحیت رکھتی ہوں۔

چونکہ معاون غذاؤں کا تذکرہ پہلے ہو چکا ہے اس لیے زیرِ نظر مضمون میں چند ایسی غذاؤں اور دواؤں کا ذکر کیا جائے گا جن کی مکمل طور پر ممانعت ہے۔ ان میں آلودہ پانی، فولاد، شراب نوشی، بسیار خوری، چند ایلوپیتھک دواؤں کا ذکر ہے۔ واضح رہے کہ پانی حرارے یا دیگر غذائیت نہ رکھنے کے باوجود غذا میں شمار ہوتا ہے جبکہ شراب سے اچھے خاصے حرارے حاصل ہونے کے باوجود اس کا شمار غذا میں نہیں۔ پانی جسم میں جا کر حیات بخش عوامل سرانجام دینے کا باعث بنتا ہے جبکہ شراب غیر فطری کیمیائی و زہریلے اثرات مرتب کرتی ہے۔ پانی کے بغیر حیات ناممکن ہے لیکن شراب کی چنداں ضرورت نہیں ہے اور نہ ہی یہ کسی بھی طور پر انسانی میٹابولزم کی دوست ہے۔ اب آیئے ایک نظر ان غذاؤں اور دواؤں پر ڈال لی جائے۔

آلودہ پانی:

پانی بھی غذا ہے مگر بدقسمتی سے ہمارے ملک میں لوگوں کو صاف پانی میسر نہیں ہے بیماریاں گندے پانی سے پھیلتی ہیں۔ پانی کے آلودگی کے دو ذرائع ہیں۔ اول: وہ آبی ذخیرے جہاں سے آبادی کو پینے کا پانی سپلائی کیا جاتا ہے۔ وہاں پانی کو صاف رکھنے کا انتہائی ناقص بندوبست ہوتا ہے۔ اس پانی میں کیڑے و دیگر جراثیم پرورش پاتے رہتے ہیں۔ نیز ایسے ذخائر کھلے ہونے کی وجہ سے گرد و غبار کی زد میں رہتے ہیں۔ نیز ان میں درختوں کے گلے سڑے پتے اور کائی وغیرہ کی ملاوٹ ہوتی رہتی ہے۔ دوم: شہری آبادی کو پانی سپلائی کرنے والے پائپ آہستہ آہستہ زنگ کے باعث گلتے سڑتے رہتے ہیں جن کو کہ خاص معیاد کے بعد بدلنے کا کماحقہ بندوبست موجود نہیں۔ یہ زنگ آلود پائپ پاس سے گزرنے والے سیوریج کے ٹوٹے پائپ سے اتصال کر کے فضلہ جات و دیگر گندگی قبول کرتے رہتے ہیں۔ خصوصی طور پر گھروں میں موٹر سے پانی کھینچنے سے مذکورہ گندگی زیادہ مقدار میں پینے کے پانی میں شامل ہو جاتی ہے۔

یہ دونوں کی طرح کی آلودگی سوزش جگر کے مریض خصوصاً اے اور بی کی تعداد میں تیزی سے اضافہ کرتی ہے۔ آلودہ پانی کو صاف شفاف انداز میں پینے کیلئے حکومتی صفائی سے ہٹ کر گھریلو سطح پر بندوبست بھی انتہائی لازم ہے اور اس کا واحد طریقہ ڈبل فلٹر کر کے ابالنا ہے یا ایسے فلٹروں کا استعمال ہے جن میں ڈبل

فلٹریشن کے بعد انفرا ریڈ شعاعوں سے جراثیموں کو ہلاک کرنے کی چیمبر موجود ہوتی ہے۔واضح رہے کہ اکثریت کا خیال ہے کہ ابلا پانی محفوظ ہے۔فلٹر یا نتھارے بغیر ابالنے سے جراثیم تو ہلاک ہو جاتے ہیں لیکن عین ممکن ہے کہ اس پانی میں موجود ایسے کیمیات متحرک ہو جائیں جو ہماری صحت خصوصاً بچوں کے لیے انتہائی خطرناک ہوں۔اچھے فلٹر گو کہ مہنگے ہیں لیکن صحت خریدنے کیلئے اس کی قیمت تو بہر حال چکانی ہوگی۔

فولاد کی زیادتی:

ابھی تک ہم نے سوزش جگر کی تمام اقسام کا اجتماعی ذکر کیا ہے اور وائرس سی کو خصوصی طور پر موضوع نہیں بنایا کہ جس کے بگڑنے کی صورت میں جگر کی کینسر ہونے کی امکانات قوی ہو جاتے ہیں۔ایسے مریضوں کے جگر اور ازاں بعد خون کے سیرم میں فولاد کی مقدار خاصی بڑھ جاتی ہے جس کو کم کرنا از حد ضروری ہوتا ہے۔پس اگر فولاد والی غذائیں مریض غلطی سے استعمال کرتا رہے تو لامحالہ جگر اس فولاد کو جذب کرنے کی کوشش میں نا صرف مزید نڈھال ہو جائے گا بلکہ سیرم میں بھی فولاد کا درجہ خاصہ بلند ہو جائے گا۔ایسے صورتحال مریض کیلئے انتہائی مہلک ہے۔پس جگر کے کینسر والے مریض کی غذا میں ہر قسم کا گوشت، پالک، ماش کی دال، ٹماٹر، سیب وغیرہ بالکل نکال دیے جائیں۔

موٹاپا سوزش جگر کے لیے بھی خطرناک ہے۔

بسیار خوری:

موٹاپا جوام الامراض ہے سوزش جگر کے لیے بھی بے حد خطرناک ہے موٹا انسان زیادہ کھانے کا شوقین ہوتا ہے۔جس میں نتیجہ میں فالتو چربی جسم کے دیگر حصوں کے علاوہ جگر میں بھی جمع ہوتی رہتی ہے ایسی صورتحال میں جگر فعال نہیں رہتا اور اس پر بوجھ بڑھتا چلا جاتا ہے، اگر سوزش جگر ہو جائے تو موٹاپے کے شکار لوگوں کو فوراً اپنا وزن اعتدال پر لے آنا چاہیے۔یہی کام زائد الوزن لوگوں کو بھی کرنا چاہیے

واضح رہے کہ مناسب وزن (جو قد، عمر اور جنس کے حساب سے ناپا جاتا ہے) سے اگر وزن زائد ہو تو ایسا شخص زائد الوزن کہلاتا ہے اور اس سے زیادہ والا موٹا کہلاتا ہے اس حساب کو اور انداز سے بھی کر سکتے ہیں۔قد کو میٹر لے کر اس کے مربع کو اس شخص کے کل کلوگرام وزن پر تقسیم کر دیا جائے اگر انڈیکس عورتوں میں مردوں میں سے زائد ہو تو ایسے لوگ موٹاپے والے کہلائیں گے مثلاً اگر ایک مرد کا وزن کلوگرام اور قد میٹر ہو تو اس کا انڈکس ہوگا۔

دواؤں کے منفی اثرات:

سوزش جگر کے مریضوں کو خصوصی طور پر نیند آور ادویات اور بلڈ پریشر کم کرنے والی ادویات سے بچانا چاہیے۔نیز گولیوں کی شکل میں وٹامن اے اور ڈی نہ لیے جائیں۔اسی طرح دیگر ادویات سے بچانا چاہیے ان میں ٹیٹرا سائکلین، کونین، اسپرین اور پیرا سیٹامول شامل ہیں۔

☆☆☆

3.4 غذائی تحفظ

3.4.1 غذائی عدم تحفظ غلامی کو جنم دے رہا ہے

بسیار خور بے فکرے صحت اور عقل کے دشمن ہیں

تعارف

پیٹ بھر کر کھانا انسان کو بیماری کی طرف دھکیل دیتا ہے۔اور یہ پھر انسان پر ہی منحصر ہے کہ کتنی جلد وہ موت کا لقمہ بن جائے۔یا کتنی دیر وہ خود کو بیماری اور

موت سے پرے رکھے۔ صحت کا سبق دینے والوں نے اس ضمن میں کئی محاورے بنا رکھے ہیں کہ شاید لمبی کہانی سننے کا وقت نہیں ہے لوگوں کے پاس۔ مثلاً اہل علم کہتے ہیں کہ انسان اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتا ہے۔ دوسرا محاورہ یہ ہے کہ انسان کا پیٹ تو صرف قبر کی مٹی ہی بھر سکتی ہے۔ یا پھر یہ بھی کہا جاتا ہے کہ انسان کا رزق مقرر ہے۔ بس اگر وہ زیادہ کھائے گا تو جلد اپنے انجام کو پہنچ جائے گا وغیرہ وغیرہ۔ ہمارا آج کا موضوع انسان کو موت سے ڈرا کر خواجہ محمد اسلام کی کتاب "موت کا منظر" سنانا نہیں ہے بلکہ ایک لمحہ فکریہ ان لوگوں کو فراہم کرنا ہے جو متمول طبقے سے تعلق رکھتے ہیں اور چوبیس گھنٹوں میں اتنی خوراک یا اتنی قیمت کی غذا شکم کے جہنم میں جھونک دیتے ہیں کہ جس سے برونڈی اور چاڈ تو ایک طرف ہمارے اپنے ملکِ عزیز کی چالیس فی صد آبادی مہینہ بھر کے لیے جسم و جان کا رشتہ برقرار رکھ سکتی ہے۔

معروضی حالات

برطانیہ سے تعلق رکھنے والی عالمی تنظیم آکسفیم نے حال ہی میں دنیا بھر کی بھوک اور غذا کی فراہمی کے متعلق ایک رپورٹ شائع کی ہے جس میں دنیا کے 122 ممالک کا احاطہ 2013ء کے آخر میں معروضی حالات کی بنا پر کیا ہے۔ سب سے پہلے تو پاکستان کا ذکر کریں تو دل جل اُٹھتا ہے کہ جب پتہ چلا کہ اس ایٹمی قوت کا شمار بھوک اور غذا کی فراہمی میں 99 نمبر پر ہے۔ گو کہ کچھ یہی صورتحال بھارت کی بھی ہے۔ لیکن دشمن کے مرنے کی خوشی میں اپنا گلا چونکہ گھونٹا نہیں جا سکتا اس لیے شاید بے فکرے پاکستانیوں کی آنکھیں کھولنے میں ہماری کاوش کامیاب ہو جائے۔

ہم پاکستان میں غذا کی فراہمی کے بارے میں چند حقائق قارئین کی نذر کرنا چاہ رہے ہیں کہ مذکورہ سروے میں جن چار عوامل پر نتائج مرتب کیئے گئے ہیں وہ کچھ یوں ہیں۔

معاشرے میں کم وزن بچوں کی شرح، غذائی فراہمی، صاف پانی تک رسائی نیز منفی مسائل صحت یعنی موٹاپا اور ذیابیطس۔ اوپر کے بیس ممالک جن میں یہ عوامل بہترین درجہ پر ہیں ان میں امریکہ، برطانیہ، آسٹریلیا اور جاپان وغیرہ شامل ہیں جبکہ نیچے کے بیس ممالک جہاں یہ اعشاریئے بدترین درجہ پر ہیں ان میں پاکستان، بھارت، بنگلہ دیش وغیرہ کے ساتھ سوڈان، چاڈ، یمن اور ایتھوپیا کا بھی شمار ہے۔

دنیا میں روزانہ ساڑھے آٹھ کروڑ لوگ بھوکے سوتے ہیں۔ حالانکہ ان میں سے بیشتر کے لیے خوراک موجود ہوتی ہے لیکن یہ وہ عامل ہے کہ جس کا تعلق غذا کی پیداوار اور پھر غذا کا بھوکے کے منہ تک پہنچنے سے ہے۔ اس کے علاوہ دنیا میں بڑھتی ہوئی بھوک کا براہ راست تعلق آبادی کے بے تحاشہ بڑھنے کے علاوہ زرعی میدانوں میں غذا کی نامناسب پیداوار سے ہے۔ نیز موسمی حالات میں تبدیلی، فارم سے مارکیٹ تک سڑکوں کی تعمیر، چھوٹے پیمانے کی زراعت پر عدم توجہ، فصلوں اور جانوروں کا عدم تحفظ، مختلف ممالک کے درمیان درآمد برآمد پر پابندی وغیرہ سے ہے۔ خصوصی طور پر دورِ جدید میں امیر ممالک میں فصلوں سے غذا کی بجائے ایندھن بنانے کے رواج نے غریب اور ترقی پذیر ممالک پر کاری ضرب لگائی ہے جہاں مفاد پرست اور عقل کے اندھے جاگیرداروں نے زیادہ مال بنانے کی ہوس میں غذائی پیداوار کے عدم تحفظ میں اضافہ کر دیا ہے۔ ان عوامل پر آکسفیم نے رپورٹ دی ہے کہ 2050ء تک بیس سے پچاس فی صد مزید افراد صرف موسمی تبدیلیوں ہی کے باعث غذائی عدم تحفظ کا شکار ہو جائیں گے۔ جس پر قابو پانے کے لیے دنیا بھر کے ممالک میں دولت کی منصفانہ تقسیم کے ساتھ ساتھ غذا کی منصفانہ تقسیم اور فراہمی بھی بے حد ضروری ہے۔

زراعت پر مزید کاری ضربیں:

فراہمیٔ غذا پر عالمی حالات کا تجزیہ کرتے وقت اگر امیر ممالک کی جدید ٹیکنالوجی اور غریب ممالک کی بے تحاشہ آبادی اور سیاسی قلابازیوں کو اکٹھے دیکھا جائے تو یوں لگ رہا ہے کہ طاقتور قوتیں اپنی ٹیکنالوجی کی برتری کو دوسری اقوام پر اپنی حکمرانی قائم کرنے کے لیے استعمال کریں گی۔ ہم نے پچھلے بیس برسوں میں ہر طرح کی ٹیکنالوجی کو جس طرح بدلتے دیکھا ہے اس کے ساتھ ہی جب اپنے جیسے ممالک کی زرعی ترقی پر نظر ڈالتے ہیں تو یقین کریں دل اچھل کر حلق کو آنے لگتا

ہے۔آج بھی ہم زراعت میں محض فی ایکڑ پیداوار کو رو رہے ہیں لیکن طاقتور اقوام نے جی ایم بیج بناڈالے یعنی جنیاتی طور پر تبدیل شدہ ایسے بیج جو صرف ایک دفعہ ہی فصل اگانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔اور دوسری دفعہ کی فصل کے لیے کسانوں کو پھر نئے سرے سے اور نئے ریٹ پر بیج خریدنا پڑے گے۔اس کا مطلب یہ نکلا کہ دنیا جو تیزی سے امیر غریب میں تقسیم ہورہی ہے وہاں غریب کو ہر دفعہ فصل لینے کے لیے امیر کے سامنے جھکنا پڑے گا۔اور پھر امیر قوم انسانیت کا استحصال ہر طور با آسانی کرسکیں گی۔ بھارت نے ایشیاء میں اس بیج کو پہلے استعمال کرڈالا تھا لیکن آج اس کی زمینیں بُرے نتائج بھگت رہی ہیں۔وہ امریکہ جو اُس بیج کا موجد اور مستقبل کا حاکم بنے رہنے کی پوری تیاری کرچکا ہے وہاں خود اس کی عوام اس بیج کی مخالفت میں ایک طاقتور مہم کا آغاز کرچکی ہے۔وہاں کی ریاست ہوائی میں ایسی فصلوں اور ڈی این اے تبدیل کردہ بیجوں پر پابندی لگانے کے مسودۂ قانون ایک خاتون ہے جس کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے کنٹرول میں بیج ہے تو آپ کو غذا پر کنٹرول حاصل ہے اور اگر غذا پر کنٹرول ہے تو آپ انسانوں کو کنٹرول کرسکتے ہیں۔افسوس کہ امیر ممالک کی خواتین جس حد تک انسانیت کے شعور سے بہرہ ور ہیں اس کا عشرِ عشیر بھی غریب اور ترقی پذیر ممالک کے مردوں کی بُدھی میں نہیں پایا جاتا۔ہمارے جیسے ممالک کے وزیر و مشیر خصوصاً جن کا تعلق زراعت اور غذا وغیرہ سے ہوتا ہے بدقسمتی سے ماضی میں بھی انسانیت دشمن جاگیرداری کے نمائندہ تھے اور مستقبل میں بھی زمینوں پر کنٹرول کے ذریعے انسانوں کو غذا کے ہتھیار سے مارنے کا پورا پروگرام رکھتے ہیں۔وہ سوٹ بدل بدل کر غریب عوام کا منہ چڑاتے نظر آتے ہیں لیکن شومئی قسمت زرعی سائنس اور ٹیکنالوجی سے بالکل بے بہرہ نظر آتے ہیں۔

غذائی عدمِ تحفظ سے بچاؤ ممکن ہے:

چونکہ ازل سے ہی انسان ہی انسان کا دشمن رہا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ خطرناک حد تک قدرت کا بھی دشمن رہا ہے اور یہ واحد مخلوق ہے جو اپنے جیسے دوسروں انسانوں پر حکومت کرنے جذبے مالامال ہے اور اس مقصد کے لیے وسیع پیمانے پر اپنے جیسے دوسرے انسانوں کو تباہ و برباد کرنے پر تیار رہتا ہے۔اس لیے مستقبل میں امیر ممالک کے غذا پر کنٹرول حاصل کر کے انسانی جسموں اور دماغوں کو غلام بنانے کے تیز رفتار عمل کو بھی انسان ہی سست بنا سکتے ہیں۔بشرطیکہ سوئی ہوئی انسانی اکثریت جلد جاگ جائے اور عیار اقلیت کے خواب چکنا چور کردے۔اس کے لیے خصوصاً ملک بھر میں اور عموماً دنیا بھر میں بھرپور تحریکیں چلانے کی ضرورت ہے۔جس میں سب سے زیادہ اہم کردار میڈیا ادا کرسکتا ہے۔بدقسمتی سے عیار مالداروں نے دنیا بھر کے میڈیا میں بھرپور سرمایہ کاری کررکھی ہے اس لیے ایسی تحریکیوں کو ایک پلیٹ فارم میسر نہیں رہتا اور آوازیں تقسیم رہتی ہیں۔ایسی مایوس کن صورتحال نے انسانی تباہی کے عمل کو مزید تیز کردیا ہے لیکن پھر بھی دردمند دانشوروں کا شور شرابہ بہت ضروری ہے۔وگرنہ خاموش اکثریت ہی بالاخر انسانیت کے لیے زیادتی تصور ہوگی۔

اس سلسلہ میں مندرجہ ذیل چند دوررس اصلاحات کی جاسکتی ہیں بشرطیکہ غافل اکثریت ساتھ دینے پر راضی ہوجائے:

- ☆ غذا پیدا کرنے کی صلاحیت رکھنے والی وسیع زمینوں کو چند ہاتھوں تک محدود کرنے کے خلاف قانون وضع کر کے ان پر عمل درآمد یقینی بنایا جائے۔بلکہ انسانیت کا بہترین رہنما وہ تصور جو دنیا بھر کی زمینوں کو ذاتی ملکیت سے آزاد کرانے میں مددگار ثابت ہو۔
- ☆ ملک کی تمام ایک ایک انچ زمین کی واحد مالک مملکت ہو۔جسے ایک ایک انچ زمین کے رکھوالے عوام سے حاصل کرے۔لیکن شرط یہ ہو کہ حکومت کے اندر نہ تو کوئی جاگیردار شامل ہو اور نہ سرمایہ دار۔

مزید تفصیلی تجاویز دینے سے قبل ہم ذرا یہاں رکیں گے۔کیونکہ عیار یہودی ذہن ہمارے تجویز کردہ اقدامات کو اشتراکی یا کمیونسٹ نظریات کہہ کر خاموش اکثریت کو متنفر کرنے کی کوشش کرے گا۔لہٰذا ہم خاموش اکثریت کو حرف اتنا کہہ کر دعوت فکر دیں گے کہ دین اسلام ہو یا کوئی خدائی نظام وہ اپنی فطرت میں اشتراکی ہے ہرگز وحدانی نہیں اور لوگوں کو شمولیت کی دعوت دیتا ہے یعنی کہ اگر خدائے واحد کا نظام بھی لاگو کیا جائے گا تو اس میں بھی عوام کی شرکت لازم ہے جیسا کہ خلیفہ کی مجلسِ شوریٰ اور خلیفہ کا لوگوں سے بیعت لینا لیکن جاگیردار و سرمایہ دار ذہنیت نے پچھلے ایک سو برس سے یہ جھوٹا پروپیگنڈا گھڑ رکھا ہے کہ اشتراکی نظام انسانی ذہن کی پیداوار ہے۔دنیا غذائی بحران اور معاشی تباہی کی طرف تیزی سے بڑھ رہی ہے اس لیے اصل دانشور وہ ہوگا جو غذائی مسائل کو حل کرنے میں سیاست کو درمیان میں نہ آنے دے گا۔وگرنہ پھر مستقبل کی بھوکی ننگی انسانیت مبارک ہو۔

☆☆☆

3.5 غذائی عادات

3.5.1 ناشتہ

اچھا ناشتہ صحت کے لیے ضروری

مشرقی معاشرے کے مشہور کہاوت ہے کہ جو ناشتہ نہیں کرتا ذہین نہیں ہوسکتا اسی طرح مغربی کہاوت ہے کہ ناشتہ دن کا اہم ترین کھانا ہے۔ محاوروں اور کہاوتوں کی اہمیت سے قطع نظر سے قدیم لیکر جدید معالجین کا کم از کم ناشتے کی اہمیت پر نقطۂ نظر ایک جیسا ہے آیئے دیکھیں کہ ایسا کیوں ہے۔

اچھی شروعات:

رات بھر کا فاقہ جو کہ عموماً دس گھنٹے پر محیط ہوتا ہے کو محض ناشتے سے ہی حاصل شدہ توانائی سے آنے والے دن میں کام کرنے کی شروعات ہوتی ہے مگر اس بات کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم کس طرح کا ناشتہ منتخب کرتے ہیں۔ اگر ہمارے ناشتے میں ایسی غذائیں شامل ہیں جو ہمارے جسم میں جا کر ہمیں آہستہ آہستہ حرارت مہیا کریں تو اسی طرح ہم دوپہر تک لیے بھوک کے ہاتھوں پریشان نہیں ہوں گے۔ اور نہایت آسانی سے زور خوری (Over Eating) سے اپنے آپ کو بچا لیں گے۔ ایسی غذاؤں میں عموماً سالم دانے اور پھل شامل ہیں۔

کھانے پینے کے بارے میں لوگوں کی عادات پر کی گئی مصدقہ تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو لوگ صبح کا ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں وہ پھر رات بھر اور صبح کے طویل وقفے سے پیدا شدہ توانائی کی کمی کو باقی دن میں جو چیز سامنے آئے اسے کھا کر پورا کرتے رہتے ہیں۔ ان اوٹ پٹانگ غذاؤں میں غیر صحت مند کھانے زیادہ تر بازاری چیزیں جن میں زیادہ چکنائی اور توانائی ہوتی ہیں شامل ہیں۔

اچھے ناشتے سے دن کی شروعات کرنے کے دیگر فوائد میں یہ بھی شامل ہیں کہ اس سے ہمارے میٹابولزم کے اندر کیلوری کو جلانے کی شرح تیز بھی ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں اس غذا سے زیادہ توانائی مل جاتی ہے لہٰذا دوسری غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی اس سے وزن کو قابو میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

ہاں ایک غلط فہمی کا ازالہ بے حد ضروری ہے بعض لوگ اچھے ناشتے سے مراد ایسا ناشتہ لیتے ہیں جس میں میٹھی اشیاء کی بھرمار ہو اگر ناشتے میں مٹھاس پھلوں سے ہو رہی ہو تو کوئی مضائقہ نہیں اگر اس میں چینی یا گڑ دیگر مصفا میٹھے (Refined Sugars) شامل ہوں تو معاملہ بالکل الٹ جائے گا۔ مصفا مٹھاس میں ضروری غذائی اجزاء کی بے حد قلت ہوتی ہے۔

لہٰذا ان کو کھانے سے توانائی ایک دم سے اوپر کی طرف بڑھتی ہے اور نارمل درجے تک آتے آتے جسم کے اندرونی نظام کی شکل میں خاصی بگاڑ پیدا کرتی ہے۔ اس طرح ہم تھوڑے ہی وقت کے بعد اپنے آپ کو زیادہ بھوکا اور تھکا ہوا محسوس کرنے لگتے ہیں لہٰذا جو کھانے کی چیز سامنے آئے اس پر ٹوٹ پڑتے ہیں اور ہم میں دوپہر کے کھانے کی انتظار کرنے کی سکت نہیں رہتی۔ ایک اچھے اور صحت بخش اور متوازن لیکن سیر حاصل ناشتے کی خصوصیات یہ ہیں کہ اس میں اناج سے بنی اشیاء، روٹی وغیرہ تازہ پھل، ہلکا سالن اور دہی کی ایک پیالی شامل ہو دہی میں چینی نہیں ملائی جائے۔

اچھے اور بھاری ناشتے میں فرق:

اچھے اور بھاری ناشتے میں فرق سمجھ لینا بے حد ضروری ہے تاکہ ہم ملتے جلتے ناموں سے دھوکہ نہ کھا جائیں۔ بھاری ناشتے سے مراد لاہوریوں کا وہ مشہور

کھابہ ہے جو صبح ہی صبح پیٹ کے دوزخ میں کلچوں سری پاؤں اور نہاریوں کا ایندھن ڈال دیا جاتا ہے نان چنے، نان حلیم و پوری وغیرہ لڑھکا دیا جاتا ہے یہ جسم اور صحت کے ساتھ جواء کھیلنے والی بات ہے۔ اور ایسے لوگوں کو شوگر، بلڈ پریشر، دل کے امراض، جوڑوں کے درد اور موٹاپے وغیرہ کے ساتھ ساتھ تین چار لاکھ روپیہ بچا کر رکھنا چاہیئے تاکہ کسی بھی ایمرجنسی میں دل کا اپریشن کرایا جاسکے۔

جبکہ اچھے ناشتے سے مراد یہ ہے کہ گھر کا ناشتہ ہو اور باورچی خانے میں موجود صحت مند غذاؤں سے مل کر بنا ہو یعنی جو، سالم گندم کا دلیہ یا اس کی روٹی، پھلیاں اور چند ایک موسمی پھل چاہے خشک کر کے رکھے ہوں علاوہ ازیں السی (Flaxseed) کہ جس میں مچھلی کی طرز پر اومیگا تھری چکنائیاں ہوتی ہیں کوئی چیز موجود ہو۔ السی چونکہ ذرا ذائقے میں کڑوی ہوتی ہے اس لیئے اس کو پیس کر دہی یا پنیر میں ملا کر لیا جاسکتا ہے۔

چند ایک تجاویز مندرجہ ذیل ہیں:

(1) موسمی سبزیوں اور پھلوں کو دھو کر اور صاف کر کے کاٹ لیا جائے اور ممکن ہو تو فریج و فریزر وغیرہ میں محفوظ کر لیا جائے ہر ناشتے میں ان کو مکس کر کے یا الگ الگ انڈے کے آملیٹ میں ملا لیا جائے۔

(2) انتہائی کم چکنائی والے دہی میں تازہ پھل یا اناج، پھلیاں اور کشمش وغیرہ ملا کر ایک پلیٹ کا ناشتہ تیار کر لیا جائے۔

(3) دہی کی جگہ چکنائی نکلا دودھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(4) ناشتے میں روٹی لی جاسکتی ہے لیکن نان پراٹھے و پوری وغیرہ سے پرہیز کی جائے۔

(5) مچھلی کے فالتو حصوں کے ٹکڑے وغیرہ سنبھال کر رکھ لیئے جائیں اور ان کو پنیر اور سادہ روٹی یا براؤن بریڈ کے سلائس کے ساتھ لیا جائے۔

(6) گندم کے چوکر کو ذرا صاف کر کے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

3.5.2 روزہ

صحت مند انسان کی غذا اور روزہ:

رمضان میں غذائی نظام الاوقات میں تبدیلی ضرور آجاتی ہے۔ اس سے دیہات کے لوگ کم مگر شہری زندگی کے باسی زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ شہر میں بسنے والوں کی اکثریت رات دیر سے جاگتے رہنے اور رمضان میں کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی بری عادت میں مبتلا ہے جس کا انتہائی برا اثر ان پر سحری کے وقت پڑتا ہے یعنی کچی نیند کے باعث کھانے سے جی متلانا اور رات کھانا ہضم نہ ہونا۔ جس کو بھی ایسی صورتحال درپیش ہے وہ رمضان کی فیوض و برکات سے اسی طرح دور ہے جیسا کہ ایک غیر مسلم جس کی قسمت میں رمضان ہی نہیں ہے۔ بہر حال مندرجہ ذیل نکات بہتری کا باعث بن سکتے ہیں۔

☆ افطاری کو تین حصوں میں احتیاط کے ساتھ تقسیم کیا جائے۔ اول اذان کے ساتھ ہی مسنون طریقے سے پانی، دودھ اور کھجور وغیرہ سے روزہ افطار کیا جائے اور اس کے ساتھ آدھی پلیٹ چاٹ اور دو عدد پکوڑے لیے جائیں یا ان کے برابر کوئی دوسری چیز مثلاً پھل اور شربت شامل کئے جاسکتے ہیں۔

دوسرا حصہ نماز کے تقریباً آدھ گھنٹہ بعد لیا جائے جس میں روٹی، سالن، سلاد وغیرہ کی مناسب مقدار شامل ہو۔

تیسرا حصہ خصوصی طور پر ان حضرات کیلئے ہے جو چائے اور سگریٹ کے نشہ میں مبتلا ہیں۔ وہ تراویح کے بعد ان قبیح عادتوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اس طرح ہمیں یقین ہے کہ رمضان کی برکت سے ان کی یہ دونوں بری عادتیں زوال پذیر ہو جائیں گی۔

☆ پوری احتیاط کریں کہ روزہ کھولتے وقت خالی معدہ یا نیم خالی معدہ چائے یا سگریٹ ہرگز استعمال نہ کریں۔ ورنہ کسی برے سے السر کیلئے تیار ہو جائیں۔

☆ تراویح کے بعد یا سحری کے وقت ہلکے پھلکے شغلی کھانوں سے اپنے آپ کو بچا کر رکھیں۔ یہی تندرستی کی طرف درست قدم ہے۔

☆ سحری میں عام غذا کا استعمال کریں اور پانی زیادہ پی لیں تا کہ موسم کی مناسبت سے ڈی ہائیڈریشن کے چانس کم رہیں۔

حاملہ اور دودھ پلانے والی مائیں:

(1) سائنسی تحقیقات کے مطابق حاملہ ماں کا 6 سے 8 گھنٹے سے زیادہ بھوکا رہنا بچے کے دماغ کی پرورش کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور وجہ یہ ہے کہ اس دوران میں ماں کے خون میں سے گلوکوز اور انسولین پوری طرح استعمال ہو جاتے ہیں۔

(2) حمل کی پہلی اور آخری سہ ماہی میں نیز شیر خوارگی کی مدت میں ایک روزہ رکھ کر اگلے دو قضا کر لئے جائیں۔ جس روز روزہ رکھنا ہو سحری اور افطاری میں پروٹین کی اعلیٰ کوالٹی (مچھلی، چھوٹا گوشت، لوبیا، سویا بین وغیرہ) کے ساتھ ساتھ چکنائی اور نشاستوں سے بھرپور غذا شامل کی جائے اور اضافی غذا کے طور پر کیلشیم، وٹامن ڈی، وٹامن B6 کے علاوہ وٹامن اے اور زنک کے مرکبات کئے جائیں۔

(3) حمل کی درمیانی سہ ماہی میں البتہ دو روزے رکھ کر ایک قضا کیا جا سکتا ہے۔ مگر خوراک کا معیار مندرجہ بالا طریقے پر طے کیا جائے۔

السر:

جتنی دیر معدہ خالی رہے اس میں تیزابیت پیدا ہوتی رہتی ہے نیز شدید ڈپریشن اور ٹینشن دونوں السر میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس لحاظ سے دیکھا جائے تو 12 گھنٹے روزہ کی حالت میں صحت مند انسان کے معدہ میں بھی تیزابیت بڑھتی ہے جب کہ السر کے باقاعدہ مریض کی حالت ناگفتنی ہے۔ ایسے السر کے مریضوں کیلئے لازم ہے کہ روزے چھوڑ دیں اور شرعی طریقے سے اس کا کفارہ ادا کریں کیونکہ السر کے مریض کیلئے تھوڑے تھوڑے وقفے سے مناسب غذا کھانا ضروری ہے۔ نیز ایک وقت میں پیٹ بھر کر کھانا سم قاتل ہے۔

ذیابیطس:

ذیابیطس کے مریض درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے روزہ رکھ سکتے ہیں۔ بشرطیکہ

☆ ان کو عام دنوں میں بلڈ شوگر کنٹرول کرنے کے طریقے آتے ہوں۔

☆ روزہ رکھنے سے قبل اپنے معالج سے تفصیلی مشورہ کریں۔

☆ پہلی قسم کے لوگوں کو افطاری اور سحری میں اپنی غذا کی مقدار پر کڑی نظر رکھنی پڑے گی۔

☆ دوسری قسم کے لوگ صبح کی گولی سحری کی بجائے افطاری میں لیں نیز ڈاؤنل کی جگہ چھوٹے اثر والی نوو نارم (Novonorm) صبح شام لیں

☆ تیسری قسم کے افراد جو انسولین روزانہ 40 یونٹ مکس کر کے لیتے ہوں ان کو چاہیے کہ وہ صبح کا ٹیکہ افطاری کے وقت لگائیں اور شام کا سحری کے وقت۔ وہ افطاری کے ٹیکے میں ریگولر کے یونٹ بڑھا لیں اور سحری کے وقت کم کر لیں۔

☆ دن بھر ہلکا پھلکا کام کریں۔ ورزش اور غیر ضروری ہلچل سے پرہیز کریں۔

جوڑوں کا درد:

ماہ رمضان اس لحاظ اس بیماری کے لئے فائدہ مند ہے کہ انسان ان غذاؤں سے سختی سے پرہیز کے عمل میں کامیابی سے سختی کر سکتا ہے جو بعد ازاں جوڑوں کے درد کو تیز تر اور شدید تر کرتی ہیں لیکن دوران روزہ 12 گھنٹے پانی پینے کی بندش جسم میں ڈی ہائیڈریشن یعنی پانی کی کمی کا باعث بن جاتی ہے جو اس بیماری میں اضافے کا باعث ہے اور جس سے پتھری بننے کا عمل بھی تیز تر ہونے کا خدشہ ہے۔

اس مسئلہ کے حل کی ایک صورت تو یہ ہے کہ جوڑوں کے درد کی شدت کے مریض روزے قضا کریں اور شرعی کفارہ ادا کریں۔ لیکن دوسری صورت یہ ہے

کہ ایک روزے کے بعد دو قضا کریں جس دن روزہ رکھیں اس روز صبح نہار منہ دو گلاس پانی پئیں سحری میں زیادہ مائع والی غذائیں استعمال کریں اور چائے سے پرہیز کریں۔دن بھر جسمانی مشقت والے کام نہ کریں اور دن کے دوسرے پہر آرام کریں۔افطاری کے وقت روزہ پانی سے افطار کریں۔تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔افطاری اور رات کھانے کے بعد آدھ گھنٹہ پانی نہ پئیں مگر رات سونے تک وقفے وقفے سے چار تا چھ گلاس پانی پئیں۔جن افراد میں یہ بیماری آچکی ہے مگر شدت نہیں ہے وہ البتہ مکمل طور پر روزے نہ چھوڑیں۔

سوزش جگر یا ہیپاٹائٹس:

غذائی حوالہ سے اس عارضہ میں افاقہ کیلئے دو لوازم ہیں۔پہلا یہ ہے کہ پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے صاف ظاہر ہے کہ چھوٹے وقفوں کے ساتھ ساتھ تھوڑی تھوڑی خوراک دی جائے دوسری احتیاط حیوانی چکنائیوں سے جزوی یا مکمل پرہیز کا عمل ہے پہلی صورت میں روزے رکھنا بے حد مشکل عمل ہے لہذا شدت کے مریضوں میں روزہ قضا کرنا ہی واحد حل ہے گو کہ ایسے مریضوں کو بھوک کم لگتی ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ ان کو روزے کے عمل میں ڈال دیا جائے ایسے مریضوں کو طاقتور غذائیں تین تین گھنٹے کے وقفے سے دی جانی ضروری ہیں۔دوسرا گروہ ایسے مریضوں کا ہے جو ابتدائی مراحل میں ہیں وہ بھی معالج سے تفصیلی مشورے کے بعد روزے رکھنے کا فیصلہ کریں۔

جہاں تک چکنائیوں سے پرہیز کا دخل ہے تو روزہ رکھنا مددگار ثابت ہوسکتا ہے بشرطیکہ افطاری سے سحری تک تلی ہوئی اشیاء، حیوانی چکنائی سے پرہیز رکھی جائے اگر زیادہ پانی کوئی اضافی علامت نہ دے تو زیادہ مائع لینا بھی ضروری ہے۔

3.5.3 متوازن افطاری

اکثر دیکھا گیا ہے کہ ہم رمضان المبارک کی روح کو نظر انداز ہوئے جسم کی زکوۃ نکالنے کی بجائے اپنے وزن میں اضافہ کر لیتے ہیں اور ایسا صرف افطاری کے وقت کھانے کا توان کھر دینے سے ہوتا ہے۔نیز کل ضروری نیند کو ٹکڑوں میں بانٹنے سے یا دن کے اوقات میں لمبا سونے سے بھی دماغی خلل کا امکان ہوتا ہے جس سے وزن میں اضافہ متوقع ہے۔اس مسئلے پر قابو پانے کے لیے متوازن افطاری پروگرام برائے ماہ رمضان دیا جارہا ہے۔جس سے وزن قابو میں رہے گا یا کم ہوگا۔بچے، بوڑھے، حاملہ عورتیں اور بیمار لوگ اس پلان سے مستثنٰی ہیں۔

پہلا روزہ	دوسرا روزہ	تیسرا روزہ	چوتھا روزہ	پانچواں روزہ
سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + آلو گوشت + سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی + دال + سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + ٹینڈے گوشت + سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، کھجور، پھل، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + آلو گوشت + سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + دال چاول + سبزی سوپ
چھٹا روزہ	ساتواں روزہ	آٹھواں روزہ	نواں روزہ	دسواں روزہ
سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے، 1 چپاتی + بھنڈی + سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + گوبھی قیمہ، گوشت سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی + سفید لوبیا + گوشت سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + چکن بریانی + گوشت سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + پالک گوشت، گوشت سوپ
گیارواں روزہ	بارھواں روزہ	تیرھواں روزہ	چودھواں روزہ	پندرھواں روزہ
سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + ثابت مسور + گوشت سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی + شملہ مرچ گوشت + گوشت سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے + مکس سبزیاں چاول + دال سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے + مکس سبزیاں چاول + دال سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چاٹ، چائے، 1 چپاتی + دال + دال سوپ
سولھواں روزہ	سترھواں روزہ	اٹھارھواں روزہ	انیسواں روزہ	بیسواں روزہ
سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی + اروی گوشت + دال سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + سبزی پلاؤ + دال رائتہ سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی + ثابت مونگ + دال سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + چکن کڑھائی + سبزی سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی + بینگن بھرتہ + سبزی سوپ
اکیسواں روزہ	بائیسواں روزہ	تیئیسواں روزہ	چوبیسواں روزہ	پچیسواں روزہ
سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، + دال چاول + سبزی سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی + کریلے قیمہ + سبزی سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + سفید چنے + سبزی چنے + سبزی سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی + میتھی پالک + سبزی سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + کریلے قیمہ + گوشت سوپ

تیسواں روزہ	انتیسواں روزہ	اٹھائیسواں روزہ	ستائیسواں روزہ	چھبیسواں روزہ
سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + کدو دال + دال سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، مٹن پلاؤ + رائتہ دال سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + بند گوبھی گوشت + دال سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + بند گوبھی گوشت + دال سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی + مٹر قیمہ + گوشت سوپ

☆ دودھ سوڈا کی بجائے ہم نے دودھ شربت کی اصطلاح استعمال کی ہے جو دودھ میں جام شیریں شامل کر کے بنایا جاسکتا ہے۔

☆ افطار ہمیشہ مائعات سے شروع کیا جائے جس کے لیے پانی بہترین حل ہے۔ بارہ گھنٹے کی تیزابیت کی وجہ سے افطار کے شروع میں چائے، کافی تمام کولڈ ڈرنکس، سگریٹ، تمباکو وغیرہ سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ تازہ پھلوں کا رس یا ملک شیک بھی بہتر ہے۔

☆ سلاد کی پلیٹ سے مراد ابلی ہوئی کچی سبزیاں نیز چند پھل، ابلے ہوئے، لوبیا، مٹر وغیرہ ہے۔ کھیرا، ٹماٹر، بند گوبھی، پیاز بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔

☆ سُوپ کی پلیٹ سے مراد سبزیوں، گوشت کے فالتو ٹکڑوں، ہڈیوں، دلیہ، لوبیا، مٹر اور مصالحہ جات کا آمیزہ ہے۔ افطار اور ڈنر میں نماز کا وقفہ کریں۔ نماز تراویح کے بعد سونے سے قبل سوپ لیں۔ رات یا پانچ اور دن میں دو گھنٹے سوئیں۔

☆ آلو چنے چاٹ وغیرہ آدھی پلیٹ لی جائے۔

☆ پلاؤ چاول وغیرہ 1/2 یا 2/3 پلیٹ لی جائے۔

☆ سبزی کی ڈشوں میں تمام موسمی سبزیاں استعمال کریں۔

کومپوٹ سوپ بنانے کی ترکیب:

درجہ دوم کے موسمی پھلوں (مثلاً: سیب، آڑو، کھجور، خوبانی، آلو بخارا، انار) کے موٹے ٹکڑے برتن میں ڈال کر بلحاظ وزن چار گنا پانی ڈال کر اتنا ابالیں کہ پانی تیسرا یا چوتھائی حصہ رہ جائے۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا یا نیم گرم پیئیں۔ چاہیں تو اس شربت کو نتھار لیں۔

☆☆☆

3.6 غذا اور دوا کا باہمی ردِ عمل

غذائی اجزاء:

چند غذائی اجزا مثلاً چکنائی و معدنیات دواؤں کے انجذاب پر اثر کرتے ہیں۔ سب سے پہلے کیلشیم کی مثال لیتے ہیں یہ چونکہ ٹیٹرا سائیکلین کو چپکا دینے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لیے اس اینٹی بائیوٹک کے انجذاب میں رکاوٹ ڈال دیتا ہے۔ لہٰذا جب بھی ٹیٹرا سائیکلین لیں تو ساتھ دودھ یا اس سے بنی ہوئی غذائیں نہیں لینا چاہیے اور نہ ہی کیلشیم کا سپلیمنٹ استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ پینے سے معدے کی پی ایچ زیادہ ہو جاتی ہے جس سے کئی ایک دواؤں کا انجذاب موثر ہو جاتا ہے۔

اس کا ایک نقصان یوں بھی ہو سکتا ہے کہ اگر انٹیرک کوٹڈ گولیاں ایسی حالت میں لی جائیں تو ان کی اوپری تہہ معدے ہی میں حل ہو کر اندر والے کیمیکل

سے معدے میں جلن پیدا کر سکتی ہے۔کیلشیم کے علاوہ دیگر معدنیات بھی دواؤں کے ساتھ کمپلکس بنانے کا باعث بن سکتی ہیں جس سے معدے کا تمام ماحول ہی بدل جاتا ہے اور اس کا لامحالہ اثر دواؤں کے انجذاب پر ہوتا ہے۔مثال کے طور پر لوہا ایک ایسا ہی معدن ہے جو ٹیٹرا سائیکلین، پنسلین، میتھائل ڈوپا، کاربی ڈوپا اور کیپٹوپرل جیسی ادویات کا جسم کے اندر حصول خاصہ مشکل بنا دیتا ہے۔

ان معدنیات سے ہٹ کر زیادہ چکنائی والی غذائیں بھی دواؤں پر اثر ڈالتی ہیں۔مثلاً گریسوفلوون ایک مانع فنگس دوا ہے جس کا معدے میں چکنائیوں کی موجودگی میں انجذاب تیز ہو جاتا ہے۔یہ دوا چونکہ چکنائیوں میں حل پذیر ہے اس لیے زیادہ چکنائی والی غذائیں جگر سے صفرا کا اخراج زیادہ کرنے کا باعث بن کر ایسی دواؤں کا انجذاب تیز کر دیتی ہیں۔

غذائی حیثیت:

کسی شخص میں اس کی غذائی حیثیت بھی دواؤں کے ساتھ چھیڑ خانی کرتی ہے۔مثلاً اگر انٹی بائیوٹک کلورم فینی کال ایسے بچوں کو دی جائے جو پروٹین اور انرجی کی غذائی کمی کا شکار ہوں تو ان میں دوا کا انجذاب سست پڑ جاتا ہے۔جبکہ اگر اچھی بھلی غذا لینے والے بچے ہوں تو اس دوا کا جسم سے اخراج سست پڑ جاتا ہے۔دونوں ہی طرح کے غذائی درجات میں دوا جسم کو زیادہ مل جاتی ہے۔

دورانِ خون:

کھانا کھانے کے فوراً بعد خون کا بہاؤ معدے کی طرف زیادہ ہو جاتا ہے۔ایسی حالت میں اگر دوا لی جائے گی تو دورانِ خون تیز ہونے کے باعث اس کا انجذاب بھی تیز ہو جائے گا۔

سوڈیم سے پرہیز:

جو مریض پہلے سے ہی سوڈیم کی پرہیز کر رہے ہوتے ہیں ان کے گردے دوا کے انجذاب کو تیز کر دیتے ہیں۔جیسا کہ انٹی سائیکوٹک لیتھیم۔اگرچہ سوڈیم سے پرہیز کر کے مریض ہائی بلڈ پریشر سے بچ رہا ہوتا ہے لیکن اگر وہی مریض اس کے ساتھ کیلشیم کا چینل روکنے والی ادویات (مثلاً ویراپامل) بھی لے لے تو دوا کا اثر الٹا ہو جاتا ہے۔

چکوترے کا استعمال:

کچھ ادویات کے ساتھ اگر چکوترے کا جوس پیا جائے تو وہ خوب اچھے انداز میں خون میں جذب ہو جاتی ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ چکوترہ چھوٹی آنت میں جا کر دوا کی مانع تکسیدی حیثیت کو تبدیل کر دیتا ہے۔چکوترے میں موجود ایک خاص فلیوونائیڈ، نارنجین اور حال میں دریافت شدہ ''کیورسٹین'' انسانی جسم میں دواؤں کی تکسید روک دیتے ہیں۔جس سے دوائی افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

محلول دوائیں:

سیرپ و شربت نما دواؤں پر غذا کے اثرات کم ہوتے ہیں وجہ یہ ہے کہ یہ غذائی موجودگی یا عدم موجودگی سے بے نیاز ہو کر آسانی سے معدے سے چھوٹی آنت میں چلے جاتے ہیں۔

دوائیں	اثر انداز ہونے والی غذائیں	غذا کا اثر	کیا کرنا چاہیے
Acetaminophen دافع درد (Analgesic)	شراب	جگر کی زہر آلودگی	شراب سے بچیں
Tetracyclines (Antibiotics) Amoxicillin penicillin zithromax Etythromycine	دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، آئرن سپلیمنٹ عام غذا	دوا کے انجذاب میں سستی دوا کے انجذاب میں سستی	دودھ کے ساتھ نہ لیں غذا یا دودھ کے ساتھ لیں
Warfarin (anti coagulant)	وٹامن K سے بھرپور غذائیں	دوا کا اثر کم کرتی ہیں	وٹامن K والی غذائیں لینا کم کر دیں۔ مثلاً شاخ گوبھی، کلیجی، پالک، پھول گوبھی
Phenobarbitol Primidine(anti convalsant)	شراب وٹامن سی	اونگھ آتی ہے دوا کا اثر کم کرتی ہے	شراب سے بچیں مناسب مقدار میں وٹامن سی لیں
Griseofulvin(anti fungal)	زیادہ چکنائی والے کھانے	دوا کا تیز انجذاب	ماہرِ غذا سے مشورہ کریں
Diphenhydramine Chlorpheniramine (Anti histamine)	شراب	خواب آور	شراب سے بچیں
Lovastatin(Anti hyperlepemic)	عام غذا	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	شراب سے بچیں
Felodipine,Nifedipine, (anti hypertensive)	چکوترا کا جوس	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	ماہرِ غذا سے مشورہ کریں
Neproxin Ibuprofen (Anti inflammatory)	عام غذا یا دودھ شراب	نظامِ انہضام کی جلن کم کرتی ہے جگر کے ناکارہ ہونے کا خطرہ معدے سے جریان خون	ماہرِ غذا سے مشورہ کریں

Spironolactone(Diuretic)	عام غذا	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	ذ ا یا دودھ کے ساتھ لیں شراب سے بچیں
Isocarboxazid Tranylcyprominc Phenelzine MAO inhibitors	ٹائرامین سے بھرپور غذائیں پرانی پنیر یا باسی پنیر شراب، مچھلی کا اچار	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	غذا کے ساتھ دوا لیں

☆☆☆

3.7 چند غذائی غلط فہمیوں

جن مضامین اور موضوعات پر دنیا بھر میں سب سے زیادہ جھوٹ اور سینہ گزٹ کی آمیزش کی جاتی ہے ان میں مذہب اور جنسیت کے بعد غالباً غذا کو درجہ حاصل ہے۔ پہلے دونوں موضوعات کی طرح غذا پر بھی ہر کوئی اپنا نقطہ نظر بیان کرتا نظر آئے گا۔ اور اگر بنظرِ غائر جائزہ لیں تو تقریباً 95% معلومات بے بنیاد اور غیر مستند ہوں گی۔ بدقسمتی سے اب تو ایک ایسا مافیا بھی وجود میں آچکا ہے جن کی رسائی نشر و اشاعت میں بھی ہے اور وہ معمولی ساخرچہ کر کے اخباری بیان نہ صرف فرماتے ہیں بلکہ اپنی پسند و ناپسند کے مطابق غذائی مضامین کی بوچھاڑ بھی کرتے رہتے ہیں۔ اس کاروبار یا شوق کو انٹرنیٹ نے چار چاند لگا دیئے ہیں کہ جہاں سنجیدہ حقیقی محقق کو بھی ویسی ہی معلومات مل جاتی ہیں جیسی ایک بے علم اور ناپختہ کار کو ملتی رہتی ہیں۔

راقم کی لگ بھگ 34 برس سے شعبہ غذا سے وابستگی بشمول بارہ برس کی قومی و عالمی سطح پر غذائی تحقیقات اس وقت بے چارگی کے عالم میں موقر میگزین و اخبارات میں چھپنے والے بے بنیاد غذائی مضامین کو دیکھتی کی دیکھتی رہ جاتی ہیں کہ جب نو آموز کار بے پر کی اڑا رہے ہوتے ہیں غیر مستند علم سے بے چاری عوام کی درگت بنا رہے ہوتے ہیں۔ ایسے دِگرگوں حالات میں راقم کے ذہن میں یہ بات سمائی ہے کہ بجائے کہ ہم دُور کی کوڑیاں بجالاتے رہیں کیوں نہ غیر ذمہ دار اشاعتوں کے باعث عوام میں پھیلنے والی غذائی غلط فہمیوں کی اپنے تئیں درستگی کرتے جائیں تاکہ دیکھا دیکھی شاید دیگر سنجیدہ غذائی ماہر بھی اس کارِ خیر میں شریک ہو جائیں تو قارئین کرام اگر آپ کے ذہن میں کچھ سنجیدہ غذائی الجھنیں موجود ہیں تو ان کو حتی الوسع ان صفحات میں حل کرنے کی کوشش کا وعدہ ہے۔ ملاحظہ کیجئے چند غذائی غلط فہمیوں کا ازالہ۔

کیا اچار فائدہ مند غذا ہے؟

برصغیر پاک و ہند کے علاوہ دنیا بھر میں صدیوں سے اچار ہمارے دسترخوان کا حصہ رہا ہے۔ اچار بنانے کے کئی طریقوں میں سے زیادہ مستعمل تیل میں کچی سبزیوں کا ڈالنا، پانی میں مصالحہ جات ملا کر سبزیاں و پھل کا اچار ڈالنا یا سرکے اندر کھیرے، پیاز، یا لہسن وغیرہ کا اچار بنانا وغیرہ شامل ہیں۔ تینوں طرح کے اچار میں ہم جو بھی سبزی و پھل وغیرہ ڈالتے ہیں۔ ان میں کسی حد تک غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔ جن کا انحصار عموماً تین باتوں پر ہوتا ہے۔ اول اچار ڈالنے کے لیے کس طرح کا مائع (تیل، پانی، سرکہ) استعمال کیا گیا ہے۔ دوم اس میں سبزیاں وغیرہ کتنے عرصہ تک ڈبوئی رہیں اور سوم اچار میں کھٹاس ڈالی گئی یا مٹھاس۔

جہاں تک مائعات کی قسم کا تعلق ہے تو پانی میں ڈالے گئے اچار کی سبزیوں اور پھلوں سے وٹامن سی اور بی سبزی سے نکل کر پانی میں چلے جاتے ہیں۔ تیل میں ڈالے گئے اچار کی سبزیوں سے وٹامن اے، ڈی، ای اور کے نکل کر تیل میں حل ہو جاتے ہیں نیز سرکہ میں موجود تیزاب سبزیوں اور پھلوں میں موجود پروٹین اور معدنیات کی توڑ پھوڑ کرتا ہے۔ لہٰذا اچار کی مدت جتنی زیادہ ہوگی ان تمام غذائی اجزا کا نقصان بھی اتنا ہی زیادہ ہوگا۔

بالفاظ دیگر کچی سبزیوں اور پھلوں میں وٹامنز معدنیات اور لحمیات کی جو مقدار ہوتی ہے وہ کسی بھی صورت اچار میں برقرار نہیں رہ سکتی۔ مندرجہ بالا غذائی

اجزا کے علاوہ حرارے (توانائی) بھی خاصی مقدار میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ پس ہم اچار کی شکل میں جو کچھ کھا رہے ہوتے ہیں زیادہ تر وہ صرف ذائقہ بدلتا ہے غذائیت نہیں بڑھاتا۔ ہاں یہ ممکن ہے کہ مصالحہ جات کے زائد استعمال سے بلڈ پریشر زیادہ ہو جائے۔ یا پھر میٹھے اچار (مثلاً پھلوں وغیرہ) سے ذیابیطس کا خطرہ لاحق ہو جائے۔

اچار کا ایک فائدہ بھی ہے وہ یہ کہ اس میں ڈبوئے گئے پھل وسبزیاں چونکہ چھلکوں سمیت ڈالے جاتے ہیں لہٰذا معدنیات و وٹامنز کا خزانہ عموماً پکائی گئی سبزیوں سے زیادہ ہوتا ہے بشرطیکہ زیادہ پرانا اچار نہ ہو۔ چونکہ سبزیوں، پھلوں پر سپرے کا اثر بھی زیادہ چھلکے پر ہوتا ہے۔ اس لیے اچار کے مائعات وقت کے ساتھ ساتھ اس کا اثر زائل کرتے رہتے ہیں۔ ذہن میں رکھیں کہ مربے اور چٹنیاں وغیرہ بھی اچار ہی کا حصہ ہیں۔

کیا مٹی کی ہنڈیا پریشر ککر سے بہتر ہے؟

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ غذا کے اندر غذائیت (Nutrition) بشکل پروٹین، چکنائی، نشاستہ، وٹامنز، معدنیات اور پانی موجود ہوتی ہے۔ غذا میں موجود تمام غذائیت کا کھانا پکانے کے دوران تباہ ہونے کا انحصار چھ عوامل پر ہے۔ بلند درجہ حرارت، لمبے عرصے تک حرارت دینا، روشنی، ہوا، پانی میں بھگونا اور کھیت یا مذبحہ خانے سے پکنے کے دوران وقفہ، بعض غذاؤں پر سارے عوامل اثرانداز ہوتے ہیں۔

پریشر ککر کے استعمال کے پیچھے مقصد وقت بچانا ہے اس لیے تھوڑے وقت کے لیے بلند درجہ حرارت سے کھانے پکائے جاتے ہیں۔ مٹی کی ہنڈیا کے پیچھے مقصد کھانے کا ذائقہ بہتر بنانا ہے لہٰذا کم درجہ حرارت پر دیر تک کھانا پکایا جاتا ہے لیکن یہاں سوال اگر غذا کی غذائیت کو بچانا ہے تو دونوں طریقے غلط ہیں کیونکہ تیز درجہ حرارت اور براہ راست غذا کا پریشر ککر کی دھاتی دیوار سے اتصال بے شمار غذائی اجزا کی تباہی کا باعث بنتا ہے جن میں پروٹین خصوصاً لائسین (Lysine) شامل ہے اور اس طرح کم درجہ حرارت مگر مسلسل حرارت کے ملنے سے بھی غذائی اجزا کا اسی طرح نقصان ہوتا ہے جیسا کہ پریشر ککر میں۔ ہاں ہنڈیا سے صرف ذائقے میں ذرا انفرادیت ہوتی ہے جو پریشر ککر سے لے لینی ذرا مشکل ہے۔

قارئین کو شاید عجیب لگے مگر حقیقت یہ ہے کہ اگر مٹروں کو ڈیڑھ گھنٹے تک 66 ڈگری سینٹی گریڈ تک پکایا جائے تو 20 فیصد لائسین ضائع ہوتی ہے مگر اس درجہ حرارت پر ڈھائی گھنٹے پکانے سے چالیس فیصد ضائع ہو جاتی ہے۔ ہمارا خیال ہے کہ لائسین جیسے امائنو ایسڈ سے نازک کئی اور قسم کے وٹامنز ہیں جو لمبے عرصے تک کم درجہ حرارت پر رکھنے سے تقریباً تمام ضائع ہو سکتے ہیں۔

ہاں ہنڈیا پر آہستہ کھانا پکنے کا تب ہی فائدہ ہے کہ اگر اس پر ڈھکن موجود ہو۔ ورنہ کئی ایک غذائی اجزا ایسے ہیں جو کم درجہ حرارت پر غذا سے جدا تو ہو جاتے ہیں مگر ڈھکن موجود ہونے کے باعث اندر کے شوربے (یا پانی) میں ہی موجود رہتے ہیں اور پکانے میں استعمال ہو جاتے ہیں۔ پس غذائیت کے حوالے سے دیکھا جائے تو ہنڈیا اور ککر میں کوئی خاص فرق نہیں ہے۔ ہاں ذائقے کے لحاظ سے ہنڈیا قدرے بہتر ہے۔ لیکن صرف ان لوگوں کیلئے جو ہنڈیا کے ذائقے سے واقف ہیں۔

دیسی اور ولایتی میں سے کون سا انڈا بہتر ہے:

اس سوال کا تعلق نئی اور پرانی نسل سے ہے بجائے غذا اور غذائیت سے۔ کیونکہ جس کی زبان جس ذائقے کی عادی ہوتی ہے وہ زبان اسی غذا کا دوسرا ذائقہ پسند نہیں کرتی۔ مرغی چاہے دیسی ہو یا ولایتی اس کے پیٹ میں انڈا بننے کا عمل ایک جیسا ہے۔ مرغی کے انڈا دینے کا تعلق وراثت سے ہے مگر انڈے کی ساخت اور زردی کی رنگت نیز اس کے ذائقے کا تعلق مرغی کی خوراک سے ہے۔ انڈے کے چھلکے کا رنگ بھورا، سفید یا سفیدی مائل بھورا ہوتا ہے جس کا تعلق مرغی کی نسل سے ہے۔ زردی کے رنگ کا تعلق خوراک میں شامل مکئی کی رنگت نیز پیلا رنگ دینے والے غذائی کیمیکل زینتھوفل (XINTHOPHYL) سے ہے۔ دیسی مرغی اپنی روزمرہ خوراک میں پتے وسبز گھاس بھی کھا جاتی ہے جس کے باعث زردی گہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ اگر پیلی مکئی کھلائی جائے تو زردی ہلکے پیلے

رنگ کی ہوتی اور اگر سفید مکئی دی جائے تو زردی نہایت ہلکے رنگ کی ہوگی۔

انڈے کی جسامت میں بڑا یا چھوٹا ہونے کا تعلق 20 فیصد وراثت سے ہے مگر 80 فیصد سے زائد خوراک کی زیادہ یا کمی سے ہے۔ انڈے کے تین سٹینڈرڈ سائز ہوتے ہیں۔ پی وی انڈا (40 تا 50 گرام وزن)، نارمل انڈا (50 تا 65 گرام)، جمبو انڈا (65 گرام سے زائد) بعض اوقات انڈا دو زردی والا ہوتا ہے مگر اس کا تعلق کھانے والے انڈے سے نہیں بلکہ ذرخیز انڈے سے ہے۔

ذہن میں ایک حقیقت ذہنی چاہیے کہ انڈا قدرت کی عطا کردہ نعمتوں میں سے وہ غذا ہے جو سو فیصد (چھلکا چھوڑ کر) قابل ہضم ہے۔ بالفاظ دیگر انڈے کے اندر کے تمام اجزا (سفیدی، زردی) غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں چاہے انڈا دیسی ہو یا ولایتی پس بڑے انڈے میں غذائیت زیادہ اور چھوٹے انڈے میں کم ہوگی۔ یعنی غذائیت کے حوالے سے دیکھا جائے تو ولائتی انڈا دیسی انڈے سے بہت بہتر ہے۔

دوسری حقیقت یہ ہے کہ انڈے کی زردی کا رنگ یا چھلکے کی رنگت کا انڈے کی غذائیت سے کوئی تعلق نہیں پس یہ ایک محض پسند ناپسند کا معاملہ ہے۔ تیسری حقیقت یہ ہے کہ ولائتی مرغی کا انڈا صرف اس لیے بڑا ہوتا ہے کہ اسے ضرورت کے مطابق پوری غذا دی جاتی ہے جبکہ دیسی مرغی مالک کی انتظامی بداعتدالی کا شکار ہونے کے باعث اپنی خوراک ادھر اُدھر سے تلاش کرتی رہتی ہے جو کہ اکثر بے حد ناکافی ہوتی ہے پس نہ صرف چھوٹے انڈے دیتی ہے بلکہ کم بھی۔

مائیکرو ویو اوون اور کینسر کی افواہیں

ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کے مضمون ''مائیکرو ویو اوون کا محفوظ استعمال'' کے حوالہ سے بہاولنگر سے ماہنامہ قومی صحت کے ایک قاری ڈاکٹر صفدر نے اپنے خط میں اس کے نقصان دہ اثرات کو بیان کرتے ہوئے ایک تحقیق کا حوالہ دیا ہے جس پر صاحب مضمون نے بڑا مدلل اور تفصیلی جواب دیا ہے جو نذر قارئین ہے۔

قومی صحت مئی اور جون کے شماروں میں راقم نے مائیکرو ویو اوون کے بارے میں سائنسی معلومات بہم پہنچانے کی کوشش کی تھی اور اس مشین کے باورچی خانے میں محفوظ استعمال کے طریقے بھی بتائے تھے۔ راقم کو ڈاکٹر ملک صفدر صاحب کا بہاولنگر سے ایک خط موصول ہوا جس میں اوون کے استعمال سے منع کیا گیا ہے۔

اس خط میں بعض نکات اٹھائے گئے ہیں۔ جو اوون کے استعمال کے خلاف جاتے ہیں۔ راقم چونکہ غذاؤں اور ان کے محفوظ استعمال کے بارے میں عرصہ دس برس سے عوامی آگاہی کی مہم چلا رہا ہے۔ اس لیے عوامی مفاد میں ملک صفدر صاحب کے چند نکات کی وضاحت کی کوشش کی جائے گی۔ بہر حال ہمیں خوشی اس بات کی ہے کہ قومی صحت، عوام اور ناقدین کی نظر میں ہے اور مضامین پر اظہار رائے بھی ہوتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنے خط میں مندرجہ ذیل نکات اٹھائے ہیں:۔

(1) اوون میں پکائی جانے والی غذا کھانے سے انسانی خون میں کینسر جیسی ابنارمل تبدیلیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

(2) اس میں پکی غذا، غذائیت کے لحاظ سے درست نہیں ہے۔

(3) اس میں پکانے کا عمل قدرتی نہیں ہے۔

(4) مذکورہ تحقیق سوئس بائیو لوجسٹ ڈاکٹر ہینز نے کی ہے۔

(5) 1991 میں پروفیسر ہرٹل نے بھی مائیکرو ویو اوون کو نقصان دہ قرار دیا۔

(6) 1976 میں روس نے اس پر پابندی لگا دی تھی۔

(7) امریکہ کے ہسپتالوں میں بھی اس کے استعمال پر پابندی ہے۔

(8) اس میں گرم کیا گیا دودھ بچوں کے لیے زہر قاتل ہے۔

(9) دودھ بے ڈھنگے طریقے سے گرم ہوتا ہے جو بچے کے منہ اور گلے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

(10) لہٰذا مائیکرو ویو اوون میں پکائی گئی یا گرم کی گئی خوراک استعمال مت کریں۔ ہماری اس سلسلہ میں ہماری رائے مندرجہ ذیل ہے:۔

ڈاکٹر صفدر صاحب نے زیادہ تر نکات انٹرنیٹ کی سائیٹ mercola.com سے اٹھائے ہیں۔اصل حقائق کی جانب:

ڈاکٹر ہینز اور ڈاکٹر ہرٹل درحقیقت دو نہیں ایک ہی شخص ہے جس کا نام ڈاکٹر ہینز ہرٹل ہے۔یہ سوئٹزرلینڈ کے غذائی کیمسٹ ہیں اور انٹرنیٹ پر غیر مصدق اور غیر تحقیق شدہ معلومات بہم پہنچانے کے ذمہ دار گردانے گئے ہیں۔ان کی طرز کے دیگر دو محققین کا تذکرہ بھی آج کل انٹرنیٹ پر عام ہے۔

مثلاً ولیم کاپ جنہوں نے ہمیں یہ خبر دی کہ 1980 میں روس نے مائیکرو ویو اوون پر پابندی لگادی تھی۔دوسرے مسٹر جوزف مرکولا ہیں جو فزیشن یا سرجن نہیں بلکہ متبادل طب کے فزیشن ہیں اور بقول ان کے ان کی اپنی ویب سائٹ mercola.com امریکہ کی قدرتی صحت کے بارے میں نمبر ون ویب سائٹ ہے۔

انہوں نے بھی مائیکرو ویو اوون کو کینسر لانے کا نسخہ قرار دیا۔مسٹر ولیم کاپ نے پہلے اپنا نام بدلا اور پھر یہ کہہ کر غائب ہو گئے کہ اوون بنانے والی انڈسٹری سے ان کو جانی خطرہ لاحق ہے۔ممکن ہے ان کی بات درست ہی ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ روس نے تھوڑے عرصہ کے لیے کسی اور وجہ کے باعث اوون پر پابندی لگائی ہو۔

مگر آج صورتحال یہ ہے کہ کاپ غائب ہیں اور روس کا وہ انسٹیٹیوٹ جو بعد میں بیلارس کا حصہ بنا بھی بند ہو چکا ہے۔لیکن اس سے بھی دلچسپ بات یہ ہے کہ ہینز ہرٹل، ولیم کاپ یا جوزف مرکولا کے علاوہ روسی انسٹیٹیوٹ میں سے کسی کی بھی ''سٹڈی'' کبھی بھی کسی سائنسی جرنل میں چھپ نہیں پائی۔حوالے کے طور پر ملاحظہ کریں۔ایک معتبر ویب سائٹ ''نیوٹریشن ایکشن ہیلتھ کیئر اپریل 2005 از ڈیوڈ شارٹ)

جہاں تک یہ دعویٰ ہے کہ مائیکرو ویو اوون کا استعمال امریکی ہسپتالوں میں منع ہے تو اس میں چنداں صداقت نہیں ہے کیونکہ راقم نے ڈیڑھ برس تک لوما لنڈا یونیورسٹی، کیلیفورنیا اور کولمبیا یونیورسٹی نیویارک کے میڈیکل سینٹرز میں خدمات سرانجام دی ہیں اور ایسی کسی صورتحال کا سامنا نہیں کیا۔

ہاں البتہ ایک نکتہ ایسا ہے جس پر تھوڑا غور کیا جا سکتا ہے اور وہ کینسر سے متعلق ہے۔لیکن پہلے چند حقائق گوش گزار کرتے چلیں۔سبزیوں اور پھلوں میں کچھ اینٹی اوکسیڈنٹ یا مانع تکسیدی مادے فلیوونائیڈز وغیرہ کی شکل میں موجود ہوتے ہیں۔اوون اور بھاپ کے اندر پکائی گئی غذاؤں کا تقابلی جائزہ لیا گیا تو یہ معلوم ہوا کہ اوون سے ستر فیصد سے زائد لیکن بھاپ میں پکے کھانوں میں محض دس گیارہ فیصد فلیوونائیڈز ضائع ہوئے۔

بحوالہ ریسرچ تو حالات اوون کے خلاف جاتے ہیں لیکن ہمارے روایتی کھانا پکانے کے طریقوں پر کوئی تحقیق نہیں ہوئی۔ہم دالوں، گوشت اور سبزیوں کو اکثر اوقات ضرورت سے زیادہ درجہ حرارت دے کر اور زیادہ وقت کے لیے رکھ کر ان کے اندر سے بے شمار فائدہ مند اجزاء ضائع کر دیتے ہیں جس کا نقصان راقم کے اندازے کے مطابق (تحقیق نہ ہونے کے سبب ایک محض اندازہ ہے) کسی طور بھی مائیکرو ویو اوون سے پہنچنے والے نقصان سے کم نہیں ہے۔اس موضوع پر تحقیق کی ضرورت ہے جو فی الوقت پاکستان جیسے ملک کے بس سے باہر ہے۔

مائیکرو ویو اوون میں استعمال ہونے والی شعاعیں کینسر کا باعث نہیں بنتی

راقم نے یورپ میں اپنی پی ایچ ڈی کی تحقیق کے دوران غذاؤں کو گیما اررڈی ایشن (Gamma Irridiation) کے ذریعے ڈبوں میں محفوظ بنانے پر لٹریچر کا مطالعہ کیا تھا تو یہ بات ثابت ہوئی تھی کہ یہ شعاعیں غذاؤں سے بعض ضروری غذائی

جزا کو کم کرنے کا باعث بنتی ہیں مگر ہم ڈبہ بند غذائیں لینے میں مغرب کے نقشِ قدم پر گامزن ہو چکے ہیں۔ان شعاعوں کی نسبت بے حد کمزور شعاعیں اوون سے خارج ہوتی ہیں بلکہ ایک سیکنڈ کے دس لاکھویں حصے کے لیے بھی نہیں ٹھہرتیں۔لہٰذا یہ بعید از قیاس ہے کہ وہ غذا میں کینسر پیدا کرنے والے عناصر کا اجتماع بنا دیں گی۔

جو چیز خطرناک ہوسکتی ہے وہ اوون کی لیکیج (Leakage) ہے۔ ہوسکتا ہے شعاعیں اوون بند کرنے کے باوجود خارج ہوتی رہیں۔ اس سلسلہ میں کینیڈا کے سرکاری محکمہ صحت نے 2000ء میں 60 نئے اور 103 پرانی اوون کی پڑتال کی۔ ان میں سے صرف ایک پرانی اوون میں لیکیج محفوظ حد سے زیادہ پائی گئی اور وہ بھی اس لیے کہ مذکورہ اوون 23 سال سے زیرِ استعمال تھی۔

یہ سوال اس لیے بھی اہمیت نہیں رکھتا کہ ہمارے معاشرے میں دراصل مغرب کے بارے میں دوہرا معیار موجود ہے۔ ہم اس کو پسند بھی کرتے ہیں اور اس کے نقشِ قدم پر بھی غیر ارادی طور پر چلتے رہتے ہیں لیکن طرزِ کہن کے دلدادہ اس سے نفرت بھی کرتے ہیں۔ لہٰذا جونہی کوئی نئی نمبر ون تکنیک یا مشین مغرب سے مشرق میں آتی ہے تو ہم اس کی مخالفت شروع کردیتے ہیں۔ راقم نے بچپن سے لے کر اب تک جن چیزوں سے معاشرے کو نفرت کرتے دیکھا ہے اور آج بے تحاشہ استعمال کرتے دیکھا۔

ان میں ولائتی گھی، ولائتی انڈا، ڈبل روٹی، سربند غذائیں، برگرز، سینڈوچ (یعنی فاسٹ فوڈز) کولڈ ڈرنکس، برائلر کا گوشت، ریفریجریٹر، ٹیلی ویژن، ٹیلی فون، موبائل، وی سی آر، ائیر کنڈیشنر وغیرہ کے علاوہ بے شمار دیگر اچھی چیزیں جواب ذہن میں نہیں آرہی ہیں۔ ان سب پر شروعات میں تنقید ہوتی رہی لیکن نقاد جو آہستہ آہستہ ان کا شکار ہوتے چلے گئے ایسا ہی کچھ معاملہ مائیکرو ویو اوون کے ساتھ بھی پیش آرہا ہے۔

اوون سے ایک ہزار گنا کینسر پیدا کرنے والے عناصر یعنی سورج، ایکس ریز، اور گیما ریڈی ایشن کے ساتھ ہم محض لاعلمی کے تحت زندہ ہیں۔ میری خصوصی طور پر تو ڈاکٹر صفدر صاحب سے لیکن عمومی طور پر عوام سے درخواست ہے کہ ہمیں نئی چیز کے استعمال میں متشددانہ یعنی (Reactive) طرزِ عمل اختیار کرنے کی بجائے مفاہمانہ

یعنی (Proactive) رویہ اپنانا چاہیے کیونکہ یہ سب چیزیں انسان کی بھلائی کیلئے ہی انسان نے ایجاد یا دریافت کی ہیں۔ مثلاً بجلی کو ہم دوست بھی کہتے ہیں اور دشمن بھی!۔ اقبال:۔

آئین نو سے ڈرنا، طرزِ کہن پہ اڑنا ے
منزل یہی کٹھن ہے قوموں کی زندگی میں

مُرغیوں کی غذا سے نفرت کا رُجحان اور حرام حلال کا تصور

قارئین محترم سنڈے میگزین کی وساطت سے آپ نے پچھلے دو مضامین ملاحظہ فرمائے ہوں گے کہ جہاں پہلے مضمون میں دیسی و ولائتی مرغ و انڈے کے نفسیاتی پہلوؤں کا جائزہ لیا گیا تھا۔ اور دوسرے مضمون میں دیسی و لائتی یا فارمی انڈے اور گوشت کی غذائیت کا تقابل پیش کیا گیا۔ اب ہم آگے بڑھتے ہوئے عوام الناس میں ''لاعلمی'' سے پھیلائے گئے ان باطل تصورات کا احاطہ کرنا چاہیں گے کہ جس میں فارمی مرغیوں کی غذا میں حرام اشیاء کی ملاوٹ کے سبب اس کے انڈے اور گوشت سے نفرت دلانے کی کوشش کی گئی ہے۔ باور ہے کہ حرام غذا کے تذکرے کو اچھال کر میڈیا میں پیش کرنا ہمارے نزدیک غیر محقق ذہن کا سینہ گزٹ ہے لیکن اس کا دلیل اور منطق سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہے۔ موجودہ مضمون میں اس خیال کی سرجری کرکے دیکھنے کی کوشش کی گئی ہے کہ دیسی و فارمی مرغیوں کی خوراک ہے دراصل کس قسم کی۔ نیز مشین کے ذریعے انڈے سے چوزہ نکلنے میں حلال حرام کا تاثر کیوں ابھرتا ہے؟

ہماری فارمی مُرغی کو فیکٹریوں میں تیارشدہ خوراک کھانے کے لیے دی جاتی ہے جس میں نباتاتی وحیواناتی ذرائع خوراک بحثیت ذریعۂ توانائی دیئے جاتے ہیں۔ مثلاً اس میں مکئی، چاول، گندم، چوکر وغیرہ کو نباتاتی ذرائع کہہ سکتے ہیں اور مچھلی کا چورا، خون، نیز سور، گائے یا دیگر جانوروں کی چربی اُن کی ہڈیاں و سینگ وغیرہ پیس کر بھی ڈالے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں وٹامن، معدنیات، بہتر و بڑھوتری کے لیے ہارمونز، انزائمز و دیگر کیمیائی مادے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

ان سب کو فیکٹری کے عوامل سے گزار کر جراثیم کش اور صاف ستھرا کر کے فارمی مُرغی کو دے دیا جاتا ہے چونکہ فارمی مرغی کو سائنسی اصولوں پر ہر ضرورت

کی چیز خوراک میں مل جاتی ہے پس وہ محض 42 دن میں ہی اپنی پوری کارکردگی دکھا دیتی ہے اور دو کلو وزن کے قریب یا زائد ہو جاتی ہے۔ وہ اس سے زیادہ وزن یعنی چار یا پانچ کلو تک بھی بن سکتی ہے لیکن کسان کو 42 دنوں کے بعد اس کی خوراک کھانے کی مقدار اس قدر مہنگی پڑتی ہے کہ وہ محض 42 دن کے بعد ہی اسے فروخت کر دیتا ہے اور خوراک بند کر دیتا ہے۔ اس کو انگریزی میں ایف سی آر کہتے ہیں یعنی ایک کلو زندہ وزن حاصل ہونے تک کُل کتنی غذا کھلائی گئی (آئیڈیل 2 کلو خوراک سے ایک کلو زندہ وزن ہے۔ یہ فارمی مُرغی میں دو جبکہ دیسی مُرغی میں 4.7 ہوتا ہے)۔ سُور کی چربی، ذبیحہ کے خون، گندی مچھلی کے چُورے و دیگر پروٹین والی چیزوں کے سبب فارمی پر حرام خوراک سے حرام گوشت پیدا ہونے کا تاثر عام پایا جاتا ہے۔

اب آتے ہیں دیسی مُرغی کی خوراک کی جانب۔ دیہات میں اس کو گھر کے اندر بچی غذائیں بہم پہنچائی جاتی ہیں۔ مثلاً گندھے ہوئے آٹے کے باریک ٹکڑے، باسی روٹی، چربی وغیرہ لیکن اس کی اصل غذائی ضروریات گھر کے اندر باہر پھیلے ہوئے کوڑے کے ڈھیر وغیرہ نیز باورچی خانے و لیٹرین وغیرہ کی نالیوں سے فالتو بہہ جانے والے مواد سے پوری ہوتی ہیں۔ علاوہ ازیں کھلے صحن و کھلے پلاٹس میں اُگی ہوئی گھاس، اس کے اندر کیڑے مکوڑے زندہ یا مردہ، چھپکلی، مرا ہوا مینڈک، کیچوے و دیگر کیڑے مکوڑوں سے پروٹین کی ضروریات پوری ہوتی ہیں ان سب ''غذاؤں'' کے اندر ہی گھاس کے سبز پتے و دیگر سبزیاں وغیرہ بھی دیسی مُرغی کھا جاتی ہے جن کے باعث اس کو پگمنٹ ''زینتھوفل'' مل جاتا ہے اور اس کے انڈے کی زردی کا رنگ گہرا ہو جاتا ہے۔ ایک بار پھر بتاتے چلیں کہ چھلکے یا زردی کی رنگت کا ذاتی پسند و ناپسند سے تو تعلق ہو سکتا ہے لیکن غذائیت سے ان کا قطعاً کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ یہ دیسی مُرغیاں اس وقت خصوصاً وحشت ناک غذائیں لیتے ہوئے منظر پیش کرتی ہیں جب یہ لیٹرین دو دیہاتی گٹروں یا کسی مرے ہوئے جانور کی لاش پر چونچیں مارتی دکھائی دیتی ہیں۔

مُرغی کی خوراک کو حرام حلال قرار دینے والے عوام کو دونوں طرح کی مُرغبانی کی خوراک کو دیکھنے، سمجھنے اور مندرجہ بالا پیرا کے پھر سے مطالعے کی دعوت دی جاتی ہے۔ اگر حلال غذا کھا کر جانور سے حاصل شدہ غذاؤں مثلاً انڈا، گوشت و دودھ کو حلال انسانی غذا اور حرام غذا کھا کر حرام انسانی غذا کو بنیاد بنایا جائے تو پھر عوام کو کسی بھی جانور سے حاصل شدہ غذا نہیں کھانی چاہیے کیونکہ اگر تمام جانوروں کی غذاؤں کا تفصیلی جائزہ یہاں پیش کر دیا جائے تو شاید کسی بھی جانور کی غذا کو حلال قرار نہ دیا جا سکے۔ کچھ وجوہات و حقائق تو اوپر بیان کر دیے گئے ہیں۔ اس وقت دیگر تفصیلات میں جانے کی بجائے ہم قارئین کو دعوت دیں گے کہ اس بات پر غور کریں کہ یہ تمام جانور بشمول مُرغ و بڑے جانور ہمارے لیے مصفا غذائیں فراہم کرتے ہیں جنہیں ہم حکم خداوندی کے تحت کھاتے ہیں جیسا کہ قرآن کریم میں بھی ارشاد ہے کہ ''ہم گوبر اور خون کے درمیاں سے تمہارے لیے ایک سفید غذا یعنی دودھ پیدا کرتے ہیں۔ ....'' تو عقل والوں کے لیے اس کے اندر ایک سبق ہے اور وہی ہے، جس کی طرف ہم قارئین کی توجہ دلانا چاہیں گے۔

یعنی انسان کے لیے گوبر بھی حرام ہے اور خون بھی۔ لیکن ان دو حرام مادوں کے درمیان سے رسنے والے دودھ کو نہ صرف انسان کے لیے حلال و مصفاً غذا کا درجہ دیا گیا ہے بلکہ اس کے اندر شفا اور صحت کی نوید بھی سنائی گئی ہے۔ یہ دو حرام مادے تو حیوانی جسم کے اندر موجود ہیں کہ جن کے براہ راست اتصال سے دودھ وجود میں آتا ہے۔ اگر یہ دونوں حرام مادے ہماری نظروں کے سامنے جانور کی اپنی خوراک سے مس بھی ہو جائیں تو ''شدت پسند'' شاید اس جانور کی غذا کو حرام سمجھیں گے بلکہ اس کے جسم سے پیدا شدہ انسانی غذا یعنی دودھ کو بھی حرام سمجھنے لگ جائیں گے۔ گر ایسا ہی ہے تو ہم بڑی احتیاط اور ذمہ داری سے عرض کریں گے کہ پھر کسی بھی مسلمان کو جانوروں سے حاصل شدہ تمام غذائیں مثلاً دودھ، گوشت و انڈا بالکل کھانے نہیں چاہئیں کیونکہ جانوروں کے چارے، گتاوے، مُرغی کی خوراک وغیرہ میں کہیں نہ کہیں حرام اجزاء لازمی طور پر جانور کے منہ تک پہنچتے ہیں۔

اب امر واقعہ یہ ہے کہ ہمارا ذائقہ، پسند و ناپسند تو ہمیں زیادہ سے زیادہ گوشت، دودھ اور انڈے کی جانب راغب کرتے ہیں لیکن ہم تعصب کی عینک کا استعمال صرف فارمی مُرغی کی خوراک کے لیے ہی استعمال کرتے ہیں۔ ایسا کیوں ہے؟ اس کا جواب ہم تفصیل سے دے چکے! اب مزید سوچ ہم قارئین کی عقل و فہم پر چھوڑتے ہیں۔ اس ضمن میں حرفِ آخر کے طور پر ہم ایک حقیقت کی طرف مزید توجہ دلانا چاہیں گے اور وہ ہے 1964ء کہ جب فارمی مُرغی پہلے پہل متعارف ہوئی تھی سے لے کر اب تک برائلر یا فارمی مُرغی و فارمی انڈے دینے والی مُرغی کی خوراک میں روزِ اوّل سے موجود حیوانی خون تعفن زدہ مچھلی کا چورا اور سینگ وغیرہ شامل ہے کہ جس کو پاکستان کے تمام شہری علاقوں نیز آدھے سے زائد دیہاتی علاقوں میں شروع دن سے کھایا جا رہا ہے۔ اب اچانک اس حقیقت کا

پتہ چلنے کے بعد کیا ''اہل ایمان'' نے فارمی مُرغی و انڈا کھانا چھوڑ دیا ہے؟ اگر اجتماعی طور پر ایسا فیصلہ کرلیا جائے تو درست وگرنہ انفرادی طور پر محض شور مچانے سے معاملات درست نہیں ہو سکتے۔ پاکستان تو ایک طرف عالم اسلام کے تمام ''اہل ایمان'' اور ہمارے علماء حضرات گزشتہ پچاس برس سے فارمی مُرغی کا گوشت اور انڈے استعمال میں لا رہے ہیں مگران کی طرف سے کبھی اس ضمن میں شکایت یا تحقیق سامنے نہیں آئی۔ ہم عرض کریں گے کہ اس کو علمائے دین کی لاعلمی پر منتج نہ کریں کیونکہ عالم علم والے کو کہتے ہیں لاعلمی والے کو نہیں۔ بہر حال یہ مسائل اس وقت حل ہوں گے جب دُنیاوی علاج میں اعلیٰ تحقیقی اہمیت کے حامل حضرات قرآنِ کریم پر تحقیق بھی کریں گے وگرنہ ہندو معاشرے نے مندر کے نام پر لوگوں سے روٹی کی بھیک کی عادت جس طرح ڈالی تھی اسی کے نقش قدم پر ہم نے بھی مسجد کے باسیوں کو اس کام پر لگا دیا ہے جس کا انجام ہمارے سامنے ہے۔

راقم خود بھی اس کمزوری کو تسلیم کرتا ہے کہ بھلے سے ہم نے دُنیاوی سائنسی علوم پر دسترس حاصل کر رکھی ہے لیکن قرآنِ کریم کو بند رکھنے سے ہمیں ان معاملات میں علمائے دین کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ جن کا سائنسی علوم سے دور کا بھی واسطہ نہیں بس جب تک دونوں کنارے یکجا نہ ہوں تب تک ان پڑھ معاشروں کو ورغلانا بے حد آسان رہے گا۔ ایک دوسرا پہلو ہمارے میڈیا کی موجودہ ناپختگی و بچپنے سے ہے کہ جہاں ''ماہرین'' علمی بحث کی بجائے سینہ گزٹ کو آگے بڑھاتے ہیں بس عوام اپنے فارغ اوقات میں مسائل سے آگاہی کی بجائے مزید اُلجھن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ میڈیا کے ان ماہرین کے 90 فیصد کا پس منظر، تجربہ و تعلیم اس موضوع ہی سے (میں) نہیں کھاتا جس پر وہ اُچھل اُچھل کر دلائل دیتے ہیں۔ میڈیا پر لوگ ''تعلقات'' بنا کر آتے ہیں کیونکہ میڈیا خود سے اہل علم تک نہیں جاتا بلکہ بدقسمتی سے ہمارے جیسے ''اہل علم'' خود چل کر میڈیا کے پاس جاتے ہیں۔ بس جس کسی کو موقع ملتا ہے اخبار، ریڈیو ٹی وی تک رسائی کا اس کی پھر کوشش ہوتی ہے کہ وہ اتنی بڑیں ہانکے کہ مشہور ہو جائے۔ تبھی ایسا ہوتا ہے کہ جب ہمیں فارمی مُرغی و دیگر گندی چیزیں نظر آ جائیں گی لیکن جونہی ایسے ''ماہرین'' کو کسی مفت کی دعوت میں لے جایا جائے تو پھر ان کی پلیٹوں میں انہی ''حرام غذاؤں'' کی پہاڑیاں دوسروں کو بھی نظر آنے لگ جاتی ہیں۔ اب آگے بڑھتے ہیں۔

حلال اور حرام (ہوائی) انڈے کی داستان

غیر حقیقی عقائد نے جس طرح ابتدائے آفرینش سے ہی انسان کو بے راہ رو کر رکھا ہے اسی پر بند باندھنے کے لیے اللہ کریم کو سوا لاکھ نبی بھیجنا پڑے اور اپنی آخری حکمت والی کتاب بھی اُتارنا پڑی لیکن انسان کو روایتی جاہلیت پر اگر نبی و قرآن جیسی زبردست طاقتیں غلبہ نہیں پا سکیں ہیں تو یہ تصور اندھیرے یعنی انسانی جاہلیت کا ہے۔ اُجالے یعنی قرآن کا نہیں۔ قرآن کریم نے بلکہ مخاطب بھی عقل والے انسانوں کو کیا ہے اور اپنے آپ کو جاہلیت کے اندھیروں میں دفن رکھنے والوں کو تو اکثر اوقات مخاطب ہی نہیں کیا ہے۔ اس تمہید ہی سے قارئین جان گئے ہوں گے کہ شاید ہم مُرغے مُرغی کے باہمی جنسی ملاپ کے بغیر پیدا ہونے والے انڈے کو حلال ثابت کریں گے۔ لیکن یہ نتیجہ نکالنے سے قبل ذرا حقائق پر ایک نظر ڈال لی جائے تو معاملہ واضح نظر آنے لگ جائے گا۔

یہاں اس سوال پر دلائل دیئے جائیں گے کہ عوام کے غالب طبقے مُرغ مُرغی کے باہمی جنسی اختلاط کے بغیر پیدا ہونے والے انڈے کو جو حرام یا ہوائی انڈا کہتے ہیں تو اصل حقیقت کیا ہے۔

قدرتی طور پر مادہ مُرغ کی بیضہ دانی (Ovary) میں لگ بھگ 380 ننھے مُنے انڈے شروع دن ہی سے موجود ہوتے ہیں یعنی انڈے سے چوزہ نکلنے والے پہلے دن ہی سب جب یہ مادہ مُرغی اپنی جوانی یا بلوغت پر پہنچتی ہے تو لگ بھگ ہر 26 گھنٹے بعد ایک انڈے کی قلم پل بڑھ کر مُرغی کی پشت سے برآمد ہو جاتی ہے۔ اگر مُرغی کے تمام عرصہ حیات میں بھی نر مُرغ اس کے قریب نہ آئے تو بھی لگ بھگ روزانہ ایک انڈا مُرغی دینا شروع کر دیتی ہے (یہاں تفصیلات کو جان بوجھ کر نظر انداز کیا گیا ہے) جس کو ہم کھاتے ہیں اور اس کو Table Egg کہتے ہیں یہ کام دیسی مُرغی سرانجام دیتی ہے اور بالکل یہی کام فارمی مُرغی بھی کر لیتی ہے۔ یہ ان پرندوں کی وراثت کا کوڈ ہے۔ اب چونکہ اللہ تعالیٰ کو ان پرندوں کی نسل بڑھانا بھی مقصود تھا تو ان میں بھی کشش و وظیفے کا رُجحان رکھا اور ایک نر کو یہ طاقت بخشی کہ وہ پانچ یا آٹھ مُرغیوں سے اختلاط کر سکتا ہے۔ نر مُرغ کے مادہ منویہ کا ایک سپرم جب قدرتی طور پر انڈا بننے کے عمل میں ساتھ چپک جائے تو اس والے انڈے میں زرخیزی یعنی چوزہ بنانے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر وہ انڈا مادہ منویہ کے سپرم کو حاصل نہ کر پائے تو وہ انڈا چوزہ نہیں بنا پاتا۔ پس ہم اس کو کھا جاتے ہیں۔

اب دیسی و فارمی مُرغیوں کی زندگی کو جھانکیں تو معلوم ہوگا کہ دیہات کی سطح پر دیسی مُرغیوں کے اندر نَر مُرغ ہر وقت ساتھ ہی گردش کرتا رہتا ہے اور جب جی چاہتا ہے شغل فرمالیتا ہے۔ بس دیسی مُرغی زیادہ تر زرخیز انڈے پیدا کرتی ہے کیونکہ اس پر نَر مُرغ کا تسلط ہوتا ہے لہٰذا جب وہ انڈوں پر چوزے نکالنے کے لیے 21 دن کے لیے بیٹھتی ہے تو زیادہ تر انڈوں سے چوزے 60 فیصد برآمد ہوتے ہیں۔ یہ اس لیے ہے کہ کسان بھی زرخیز انڈے کی پہچان رکھتے ہیں اور مُرغ خود بھی سینچنے کے عمل کے طوائل ہی میں Table Egg کو الگ کر دیتی ہے 21 یا 8 گھنٹے بھی زرخیز انڈے سے چوزہ برآمد ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان 21 دنوں میں مُرغی اس انڈے پر کوئی دم درود نہیں کرتی بلکہ صرف سازگار ماحول مہیا کرتی ہے تاکہ انڈے کے اندر چوزہ بننے کا عمل جاری رہ سکے۔ یعنی انڈے کو روشنی، ہوا، نمی اور پانسہ پلٹنے میں مدد دیتی ہے۔ نتیجے کے طور پر ایک ماں مُرغی کے نیچے زیادہ سے زیادہ 20-15 انڈے چوآتے ہیں۔ ان میں سے بہترین حالات کی بہم رسائی کے سبب اوسطاً 60 فیصد چوزہ پیدا کر دیتے ہیں یعنی لگ بھگ 9 تا بارہ۔ خالص دیہاتی حالات میں یہ چھ سات ہی رہ جاتے ہیں۔

فارمی مُرغی میں انڈے دینے، سینچنے و دیگر عوامل بالکل 100 فیصد دیسی مُرغی ہی جیسے ہوتے ہیں۔ بس فرق یہ ہے کہ ایک مُرغی کے زرخیز انڈوں والے فارم اور ٹیبل ایگ یعنی کھانے والے انڈے کے فارم الگ کر دیئے جاتے ہیں جہاں نسل والے فارم میں پانچ مُرغی اور ایک مُرغے کے تناسب سے ہزاروں مُرغی مُرغ اکٹھے ہی رکھے جاتے ہیں تو ہر دیئے گئے انڈے کو زرخیز انڈا تصور کر کے گریڈنگ کر کے اُن کو ایک مُرغی کے نیچے رکھنے کی بجائے مشینوں میں رکھ دیا جاتا ہے۔ ایک وقت میں زیادہ چوزے نکالنے کی خاطر ماں کی طرز پر سارا کام مشین یعنی ہیچرنگ مشین سے لے لیا جاتا ہے۔ یہ مشین کسی بھی صورت روشنی، نمی، حرارت و پانسہ پلٹنے کے عمل ہی کو مشینی انداز میں جاری رکھتی ہے۔ اور مقررہ قدرتی مدت (incubation) یعنی 21 دن 8 گھنٹے میں ایک آدھ گھنٹے کے فرق سے بیک وقت لاکھوں چوزے فارم میں پھینک دیتی ہے۔

شاید ہم یہ واضح کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں کہ زرخیز انڈا مُرغ کے اتصال ہی سے وجود میں آئے گا چاہے مُرغی دیسی ہو یا فارمی اور کھانے والا انڈا مُرغ کے سپرم سے آزاد رہنے والے کو کہا جائے گا چاہے وہ دیسی ہو یا فارمی۔ یہ الگ بات ہے کہ زرخیز انڈے کو بھی دیہات میں کھالیا جاتا ہے جس سے ان کی نسل بڑھنے کے عمل پر تباہ کن اثرات ہوتے ہیں۔ پہلے پانچ روز تک کھانے والے اور زرخیز انڈے میں فرق کرنا مشکل ہوتا ہے لہٰذا اگر غلطی سے زرخیز انڈے کو توڑا جائے تو اس میں ہلکی سی خون کی لکیر نظر آئے گی جسے پھینکنے کی بجائے پھر اسے کھا ہی لینا بہتر ہے کیونکہ دوبارہ انڈا جوڑا تو جا نہیں سکتا۔ اب بریڈنگ فارم کی سطح پر یہ کام بھی مشین سے لیا جاتا ہے جس کے باعث دونوں قسم کے انڈوں میں غلطی کا احتمال نہیں رہتا۔

اب جہاں تک حلال و حرام انڈے کا تصور ہے تو یہ خالصتاً جاہلانہ سوچ کی عکاسی کرتا ہے۔ اگر آج تک صرف مُرغیوں کے نیچے رکھے جانے انڈوں سے نکلنے والے چوزے ہی لیے جاتے تو یقین کریں کہ آج ایک انڈے کی قیمت ہزاروں روپیوں میں ہوتی۔ یہ ہیچری ہی کا کمال ہے کہ آج بہترین، صحت مند، حلال، بڑا اور غذائیت سے بھرپور انڈا محض 10 روپے میں گوشت سو روپے کلو دستیاب ہے۔

حرفِ آخر۔ دو اہم نقاط

ان صفحات نیز سابقہ مضامین میں کی گئی سائنسی، نفسیاتی، صحت و معیشی بحث کو سمیٹتے ہوئے مندرجہ ذیل دو نقاط پر غور کریں تو معاملات خاصی حد تک منطقی بنائے جاسکتے ہیں:

(1) کیا غذا کے ذریعے حلال یا حرام کریکٹرز صارفین میں منتقل ہوتے ہیں؟

(2) کیا دیسی و لائتی کے تصورات کو منطقی شکل دی جاسکتی ہے؟

اس میں پہلا نقطہ خاصا پیچیدہ اور تحقیق طلب ہے اور اس میں دُنیا بھر میں کی جانے والی سائنسی (social) عمرانی تحقیقاتی لٹریچر نہ ہونے کے برابر ہے۔ چونکہ تحقیقات ابھی چل رہی ہیں لہٰذا جب تک حتمی نتائج سامنے نہیں آتے، تب دنیا کے ساتھ چلنا ہی عقل مندی ہے وگرنہ خواہ مخواہ کے بے دلیل بحث اختلاف بڑھائے گی۔ مسئلے کو حل کرنے میں مدد نہیں دے گی۔ مزید براں مسلمان کئی صدیوں تک علم کی معراج کو چھوتے رہے لیکن کسی بھی مسلم محقق و عالم کی اس سلسلے میں تحقیق یا "فتویٰ" کم از کم ہمارے علم میں نہیں ہے کہ اگر حلال جانور کو حرام غذا دی جائے گی تو اس کا گوشت، دودھ و انڈے وغیرہ بھی حرام سمجھے جائیں

گے۔

دوسرا نقطہ بہرحال ایسا ہے کہ جس کا حل ممکن ہے بلکہ دُنیا کے ترقی یافتہ ممالک اس کو حل کر چکے ہیں۔ وہ اس طرح کہ انھوں نے سپلائی چین کا اسمارٹ استعمال کیا ہے۔ دیہات کی پیداوار کو دیہات تک اور شہری و نیم شہری علاقوں (Periurban) میں جدید مُرغبانی کی پیداوار شہری علاقوں تک محدود کردی ہے چونکہ کبھی وہاں بھی ایک فارمی مُرغ دو یا چار دیسی مُرغوں کے برابر ہوتا تھا تو اس کا حل اُنھوں نے یوں نکالا کہ اپنی دیسی مُرغبانی کو فارمی خوراک ہی مہیا کردی ہے تا کہ دیسی مُرغی نہ صرف زیادہ سے زیادہ انڈے اور بڑے انڈے دے بلکہ اس کا گوشت بھی ہڈی گوشت کے تناسب 30:70 سے بڑھ کر 50:50 ہو جائے۔ یہی سبق ہمارے لیے بھی کارگر ہے بشرطیکہ ہم نقطۂ اول یعنی حرام حلال خوراک کے جانور کی زندگی میں در کر آنے اور اس جانور کی خصوصیات انسانی زندگی میں نمایاں ہو جانے والی بے دلیل اور لا حاصل بحث میں نہ پڑیں۔ ہم چونکہ بے محابہ آبادی کے بڑھاؤ کو لگام دینے میں بھی بے دلیل اور بے علم بحث میں پڑ جاتے ہیں اس لیے کروڑوں منہ کو انڈے گوشت سے بھرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ انڈے اور گوشت پیدا کریں تا کہ غریب آدمی کے منہ کا نولہ بھی اتنا ہی ''طاقتور'' ہو جتنا کسی امیر زادے کا۔

☆☆☆

حصہ چہارم

مضامین ماحولیات

جنگلات کی کٹائی

یہ دیکھ کر افسوس ہوتا ہے حالانکہ ہمارے ملک میں جمہوریت ہے اور نا فقط وفاق میں بلکہ سارے صوبوں میں عوام کی منتخب حکومتیں قائم ہیں، مگر حال ہی میں ملک بھر میں اور خاص طور پر سندھ میں جو بے پناہ درجہ حرارت رہا۔ اس کے نتیجے میں ملک بھر میں سینکڑوں اموات ہوئیں، خاص طور پر سندھ میں کافی زیادہ گرمی ہونے کی وجہ کافی زیادہ انسانی جانیں ضائع ہوئیں جبکہ سندہ کا ایک بڑا شہر کراچی تو ایک خاص عرصے کے دوران جنازے کا شہر بنا رہا مگر سچی بات یہ کہ نا وافاق کومت اور نہ سندھ حکومت نے ان اموات کا نوٹس لیکر کوئی ہنگامی اقدامات کیئے یا سائنسدانوں کو ایک جگہ بٹھا کر اس ساری صورتحال کو سائنسی تحقیق کے ذریعے کیسی حد تک درست کرنے کے بارے میں کوئی سوچ پیدا ہوئی، ایک بار وفاق حکومت کی طرف سے یہ اعلان ضرور سننے میں آیا کہ حکومت سائنسدانوں کی کمیٹی بنا رہی ہے جو ماحولیاتی صورتحال کا جائزہ لیکر اس صورتحال کو درست کرنے کے بارے میں اقدامات تجویز کریگی، اس طرح کا اعلان ایک دفعہ سندھ حکومت نے بھی کیا تھا مگر ان اعلانات پر کوئی عملدرآمد نہیں ہو، نہ وافاقی حکومت کی طرف سے اور نہ سندھ کی حکومت کی طرف سے کوئی سرگرمی ہوئی، اب تو لگتا ہے وفاقی حکومت اور سندھ حکومت یہ سب کچھ بھول چکی ہیں، ملک بھر میں اور خاص طور پر سندھ اور اس کے بڑے شہر کراچی میں کتنی تعداد میں انسانی اموات ہوئیں، کیا ایسی حکومتوں اور حکمرانوں کو انسان دوست کہا جاسکتا ہے اور کیا یہ حکمران حکمرانی کرنے کے حقدار ہیں؟ ایسے کئی سوالات ذہنوں کو پاگل کرر ہے تھے تو کم سے کم ایک نجی ٹی وی چینل نے اس سلسلے میں پہل کی کہ حکمران اس طرف بھی توجہ دیں، یہ کریڈٹ یقیناً جیوٹی وی کو جاتا ہے جنہوں نے پروگرام کا موضوع ماحولیاتی اور موسمیاتی تبدیلی اور جنگلات کی کٹائی کو بنایا اور اس پروگرام میں خاص طور پر ملک کے ماہر ماحولیات ڈاکٹر قمر الزماں کو مدعو کیا۔ اس پروگرام کے حوالے سے میں نے ایک بات نوٹ کی کہ پتا نہیں پروگرام کے میزبان نے اس پروگرام میں شرکت کے لئے وزیر اعظم کے ماحولیات کے مشیر مشاہد اللہ خان کو بھی مدعو کیا تھا یا نہیں؟ اگر مدعو کیا تھا تو وہ کیوں نہیں آئے، اس بات سے قطع نظر کہ اگر انہیں پروگرام میں شرکت کی دعوت دی گئی تھی یا نہیں، کیا انہیں خود یہ احساس ہوا کہ وہ ماحولیات جیسے اہم محکمے کے انچارج ہیں لہٰذا انہیں خود اس سلسلے میں کوئی اقدام کرنا چاہیے تھا مگر اب تک انہوں نے نا کوئی قدم اٹھایا ہے نہ اور نا اس سلسلے میں ان کی کوئی آواز سننے میں آئی ہے، کیا ان کا کام فقط اپنے چیف کی کمزور اور مثبت باتوں کی تعریف اور تشریح کرنا ہے۔؟ اس مرحلے پر ایک اہم بات کا ذکر کرنا ضروری ہے حال ہی میں سندھ حکومت نے مختلف ادوار میں فوج کے لیئے ۹۰ ہزار ایکڑ جنگلات کی زمین الاٹ کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ پاکستان کے جن فوجیوں نے اپنے ملک کی حفاظت کرتے ہوئے اپنی جانیں دی ہیں وہ سب ہمارے ہیروز ہیں، ان کے لیئے ہم جو کچھ کرسکیں وہ کم ہے، یہ خبر سندھ کی عوام کیلئے باعث خوشی ہے کہ ان شہداء کیلیئے **90** ہزار ایکڑ زمین مختص کی گئی ہے اور یہ خوشی کی بات ہے کہ ان شہداء میں سندھ سے تعلق رکھنے

والے 200 سندھی شہداء بھی شامل ہیں مگر ہماری گزارشات یہ ہیں کہ زمین کی اس الاٹمنٹ کے بارے میں ملکی سطح پر مستقل طور پر ایک قومی پالیسی بنائی جائے، اس پالیسی کے تحت ہونا یہ چاہیے کے جن شہداء کا تعلق جس شعبے سے ہوان کو وہاں ان کے اپنے ضلعے میں زمین الاٹ کی جائے، اس طرح سے ان کے وارث آسانی سے اپنی اپنی زمین پر کھیتی باڑی کر سکیں گے، ورنہ دوسرے صوبے بلکہ دوسرے اضلاع میں الاٹ ہونے والی زمین ان کو اونے پونے داموں بیچنی پڑے گی، ظاہر ہے یہ بڑے آفیسر نہیں جو جہاں زمین ملے وہاں اسے با آسانی استعمال کر سکیں۔ علاوہ ازیں سندھ حکومت، وفاقی حکومت اور خاص طور پر فوج کے سربراہ سے اپیل ہے کے ان شہداء کو کسی بھی صوبے کی زمین الاٹ نہ کی جائے اگر جنگلات کی زمین پر کھیت اگے تو یہ قومی نقصان ہوگا، خدارا اسباب پر سب متعلقہ حکام سنجیدگی سے غور کریں، پتا نہیں کیوں پاکستان بننے کے بعد شروع دن سے کچھ حلقوں کی یہ کوشش رہی ہے کہ سندھ کے جنگلات یا ڈاکوؤں کے نام پر ختم کئے جائیں یا جنگلات کاٹ کر زمین ختم کی جائے، جنرل ضیاءالحق کے دور میں جب سندھ کے مارشل لاء ایڈمنسٹریٹر جنرل عباس تھے تو سندھ ریونیو بورڈ کے ممبر لینڈ یوٹیلائزیشن نے ایک اسکیم بنا کر جنرل عباس کو پیش کی کہ سندھ کے جنگلات اس علاقے میں اس حد تک کاٹ کر وہ زمین سیکیورٹی اداروں کو الاٹ کی جائے تاکہ سندھ میں سے ڈاکوؤں کا خاتم کیا جا سکے، مگر جنرل عباس نے یہ تجویز قبول نہیں کی بلکہ رد کر دی، مگر یہ تجویز شاید بیوروکریسی کی تحویل میں رہی اور جب نواز شریف وزیراعظم بنے تو اس تجویز پر کسی حد تک عمل کیا گیا، اس چیز کا کئی ملکی اور غیر ملکی ایجنسیوں نے بھی نوٹس لیا جن میں خاص طور پر آئی یو سی این ڈبلیو ڈبلیو ایف شامل ہیں۔ جنگلات کے خاتمے کے اسباب کے بارے میں ایک سٹڈی رپورٹ جو مئی 2015 میں تیار ہوئی ہے اس کا ابھی ایک پیراگراف پیش کیا گیا ہے، جس میں کہا گیا ہے کہ سن 1980 سے لیکر 2000 تک دو دہائیوں میں جو کچھ اقدامات کئے گئے ان کے نتیجے میں سندھ کے جنگلات کو شدید نقصان پہنچا ہے اس دوران امن وامان قائم کرنے کے نام پر سندھ کے ہزاروں ایکڑ جنگلات یا آگ لگا کر جلا دیئے گئے یا کاٹ کر میدان کر دیا گیا۔ افسوس یہ ہے کہ یہ عمل اب بھی رو بہ ہے۔ علاوہ ازیں ان جنگلات سے وسیع علاقے سندھ کے بااثر لوگوں نے اپنے اپنے علاقوں میں قبضہ کر کے ان کو اپنی Ketties بنا دی ہیں یا وہاں اپنی شکارگاہیں بنا دی ہیں یا ان کے گرد بند باندھ کر وہاں کھیتی کر رہے ہیں۔ ساتھ ہی وقت کے ساتھ ساتھ جنگلات کے محکمے کے اعلی افسران بھاری رشوات لیکر جنگلات کے وسیع علاقے بااثر لوگوں کو کھیتی کرنے کیلئے دیتے رہے، اس رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کے سندھ میں جنگلات تقریباً 1125866 ایکڑ پر پھیلے ہوئے تھے مگران حرکتوں کے نتیجے میں اب ہر سال 14100 ایکڑ جنگلات ختم کئے جا رہے ہیں۔

پانی کی نعمت کا ضیاع روکا جائے

گو کہ کرہ ارض کا 7/8 حصہ پانی پر مشتمل ہے مگر اس کا %97 انسانی صحت کے لئے نا قابلِ استعمال ہے۔ قابلِ استعمال پانی ایک نعمت ہے جو جودن بدن کم ہوتا چلا جا رہا ہے۔ پانی کے ملکی ذخائر کو دو طرح سے نقصان پہنچ رہا ہے۔ اولاً آبادی کے بڑھنے کے سبب اور دوم پانی کا ضرورت سے زائد استعمال۔ پاکستان کی بڑھتی ہوئی آبادی اس خطرناک واقعہ سے مجرمانہ حد تک غافل اور بے خبر ہے کہ زیرزمین پانی کے ذخائر میں تیزی سے کمی ہورہی ہےجس کی وجہ ملک کی خشک آب وہوا اور پانی کا ضرورت سے زائد استعمال ہے۔

پچھلے ساٹھ برسوں میں ملک کے بچے کھچے دریاؤں کے بہاؤ میں کمی واقع ہوئی ہے۔ علاوہ ازیں لاکھوں کیوسک پانی سالانہ بے مصرف رہ جاتا ہے اور سمندر کے سبب پیٹ کا ایندھن بن جاتا ہے۔ چونکہ اس قیمتی نعمت کو سمندر میں گرنے سے روکنے والا کوئی نہیں۔ پس زیرزمین ذخائر بڑھنے کے بجائے سنگدل محبوب کی طرح سنگدل ہوتے جارہے ہیں۔ ایک اور حادثہ ایسا بھی رونما ہو چکا ہے کہ زبان تو ایک طرف احساسِ زیاں بھی ہمیں نہیں ہوا کیونکہ ہم موبائل فونز سے کھیلنے والی انگریز قوم ہیں۔ اور ہمیں اس بات کی پروا نہیں کہ ہمارے بچے کھچے دریاؤں کے آزاد پانیوں پر دشمن ملک کا قبضہ ہے۔ یہ بحث قبل الذکر ہے کہ دشمن زیرک ہے یا احمق۔ یا پھر ہم احمق ہیں اس لئے دشمن زیرک ہے۔

اس وقت تو میڈیا کو دیکھ کر یوں لگتا ہے کہ جیسے ہر سمت آگ برس رہی ہے اور ملکِ عزیز کے اہم قومی مسائل سیاست بازی، دہشت گردی، مذہبی انتہا پسندی، موبائل فون کی ریل پیل اور ناچ گانے ہیں اور اس نقار خانے میں سرمایہء یزید یعنی پانی کی تنگی کوئی خاص معنی نہیں رکھتی کیونکہ خیر سے سو سے زائد کمپنیاں منرل واٹر بنارہی ہیں اور اگر وزیرِ اعظم کی تلاش جاری نہ ہوتی تو اب تک ہم شائد ہزاروں چھوٹے بڑے ڈیم بنا چکے ہوتے لیکن بھلا ہو میڈیا کے خالی ذہنوں کا کہ بھلائی اور خوشحالی کے بدلتے معیار کو مدِنظر رکھتے ہوئے ہمارے پاس سنجیدہ قومی مسائل اور وسائل پر پروگرام بنانے اور دکھانے کا وقت نہیں رہا کہ کل کیا ہوگا۔ اس کی ہمیں کوئی فکر نہیں اور اللہ پر توکل کئے ہوئے کہ جس اللہ نے ساٹھ سال نکلوادئے ہیں وہ چھ سو سال بھی گزارنے پر قادر ہے۔

اب یہ کھلی حقیقت ہے کہ جن مسائل سے ایک قوم چشم پوشی کرتی اسکا دشمن اس کو خوابِ خرگوش سے نہیں جگاتا بلکہ اس کی خود فراموشی کی آڑ میں اپنے مسائل حل کرلیتا ہے۔ کل ہم سائنس کے دشمن تھے آج وہی سائنس ہماری دشمن بنی کھڑی ہے کیونکہ اس جن کو دشمن نے قابو کر لیا ہے۔ کل ہم تیل کی طاقت سے بے خبر تھے آج وہی تیل دشمن کے جہازوں کا ایندھن ہے اور ہمارے اوپر آگ اور لوہا برسا رہا ہے۔

قابلِ غور بات یہ ہے کہ آج ہم پانی کی قلت سے غافل ہیں تو کیا کل ہم دوسروں سے حالتِ جنگ میں نہ ہونگے؟

بلکہ باریک بین تو ابھی سے پریشان ہیں کہ صوبوں میں پانی کے اوپر جنگ کا آغاز ہو چکا ہے۔ ایک صوبہ پانی ذخیرہ کرنے کے نظام کو بم

سے اڑانے کی دھمکی دیتا ہے تو دوسرا پانی ذخیرہ کرنے پر علیحدگی کی دھمکی دیتا ہے اور ہم ہونق بگلے کی طرح سر ریت میں دے لیتے ہیں۔اور بھارتی فلموں اور کرکٹ میچوں میں کھو جاتے ہیں اور کسی سائیں بابا کے انتظار میں رہا سہا پانی بھی ضائع کیے جا رہے ہیں جو پتہ نہیں کب آئے، آئے یا نہ آئے، اور اگر آیا بھی تو ہمارے تمام مسائل حل کر دے گا؟ کیا اس طرح کے تیکنیکی مسائل کا حل دعا یا کسی اوکٹوپس بابا یا بنگالی بابا کی پیشین گوئی میں مل سکتا ہے؟؟ لیکن ہماری قوم اس دائرے سے باہر نکلتی ہی نہ ہے۔ بلکہ سر جھٹک کر ٹی وی کے پروگراموں میں سر دے لیتی ہے اور سوچتی ہے کہ ایک سائیں آئے گا جو قوم کے دن بدل دے گا۔ کیا دیگر قوموں کے سائیں باہر آئے تھے تو ان کے دن سنورے تھے یا پھر وہ قوم کے اندر سے ابھرے تھے؟ قرآن حکیم نے کہا ہے کہ جیسی قوم ویسے سائیں یعنی رہنما۔

اگر اپنے دروازے پر کھڑے دشمن کو دیکھ کر سر پیٹتے پیٹتے ہمارا لہجہ تلخ ہو جائے تو اس کو بھی پانی کے دو گھونٹوں سے ٹھنڈا کرنا پڑے گا۔ اور پانی کے دو گھونٹ ہماری طرح اس ننھے بچے کا بھی حق ہیں جو انسانوں کے اس ٹھاٹھیں مارتے سمندر میں اضافہ کرتا چلا آ رہا ہے۔ جس کی آمد پر ہم مٹھائیاں بانٹتے چلے آ رہے ہیں اور یہ کبھی نہیں سوچا اس معصوم کو اس دنیا میں لے تو آئے ہیں۔ مگر اس کا حق دو گھونٹ پانی تو اب شائد ایک کڑوا گھونٹ رہ گیا ہے۔ اب اگر اس ستم ظریفی پر دوبارہ کربلا پکار اٹھے تو شائد چند سوز ذہنوں کو حیرانگی نہ ہو مگر کروڑوں فرد پریشان ہوں گے کہ ہم تو اچھے بھلے بھارتی سازوں پر سر دھن رہے تھے۔ کیوں ہم کو ستایا ستیا اور تا، کتھے جاواں۔

اے اہلِ وطن! پانی پر جنگوں کا آغاز ہو چکا ہے۔ اب بہت سی ملٹی نیشنل کمپنیاں ہریالے دیسوں کے دریا خرید رہی ہیں۔ عالمی سطح پر WWA یعنی ورلڈ واٹر اسمبلی بن چکی ہے۔ اقوام متحدہ کے کئی ذیلی ادارے پانی کے موضوع پر اپنی طوطیاں بول رہے ہیں۔ غریب دنیا پانی کو بنیادی انسانی حقوق میں شمار کرانے کے لئے PHM یعنی پیپلز ہیلتھ موومنٹ کے پلیٹ فارم سے سرگرم ہے مگر امیر دنیا بہترین دماغوں کو خرید رہی ہے اور یہ بہترین دماغ اپنے مدبرانہ لب و لہجہ میں پانی پر قبضے کے لئے اپنے خفیہ ایجنڈے کو آگے بڑھا رہے ہیں۔

ان دماغوں کو معلوم ہے کہ ڈالر اور تیل کی دولت کو پانی کی دولت میں ڈھالنے کے لیے دنیا میں کوئی کیمیائی نسخہ نہ ہی موجود ہے اور نہ بنے گا۔

جیسے کسی دوسری دھات سے کبھی سونا نہیں بنا۔ ان کو یہ بھی معلوم کہ ایٹم بم پانی نہیں بنا سکتا۔ موبائل فون اور ٹیلی ویژن کی رنگینیاں پانی بنانے سے قاصر ہیں۔ وزیرِ اعظم پانی نہیں بنا سکتے ہیں۔ ویسٹرن میوزک پر تھرکنے سے پانی نہیں بن سکتا۔ گاڑیوں کا سمندر بھی اگر لیز پر دے دیا جائے تو یہ پانی نہیں بنایا جا سکتا۔ سینکڑوں یونیورسٹیاں راتوں رات بن سکتی ہیں مگر پانی کے خشک ہوتے سوتوں کو زندہ نہیں کیا جا سکتا۔ لاکھوں پلازے پانی نہیں بنا سکتے۔ ایک سو گیارہ سیاسی جماعتیں پانی نہیں بنا سکتیں۔

ملٹی نیشنل کمپنیوں کے خود ساختہ لیڈر پانی نہیں بنا سکتے۔ اقوام متحدہ اور ورلڈ بنک پانی نہیں بنا سکتے۔ مدرسوں میں بننے والے لاکھوں حفاظ دعا مانگ کر پانی نہیں بنا سکتے۔ حتیٰ کہ احساسِ زبان کو جگانے والے ہمارے جیسے ہاتھ دوسروں کو پانی پانی تو کر سکتے ہیں مگر پانی مہیا کرنے سے عاجز ہیں۔ تو پانی بنا کون سکتا ہے؟

تو اے وطن کے سجیلے جوانو! پانی بنا تو کوئی نہیں سکتا لیکن جو پانی قدرت کی مہربانی سے ہمارے پاس موجود ہے اس کو بہر حال بچانے کی

سعی تو کر سکتے ہیں۔مگر کیسے؟ ہاں دو طریقے ہیں: چھوٹے بڑے ڈیم بنا کر مگر غیر ممالک سے قرضہ لئے بغیر اور موجودہ پانی کا بے جا ضیاع روکنے کیلئے موثر اقدام کر کے۔ دانائی کا تقاضا ہے کہ جو ہم کر سکتے ہیں وہ کام پہلے کریں اور جو کام دوسرے لوگ کر سکتے ہیں ان کے لئے انہیں مجھائیں اور کمپین چلائیں۔ پس پانی ذخیرہ کرنے کے لئے چھوٹے بڑے ڈیم بنانے کے لیے ہم دوسروں کو صرف تلقین ہی کر سکتے ہیں۔لیکن پانی کے بے جا ضیاع کو روکنے کے لیے البتہ ہم کچھ کر سکتے ہیں۔ چلیئے سر دست وہی کرتے چلیں۔ ملاحظہ کریں کہ فیڈرل انوائرنمنٹل مینجمنٹ یونٹ (FEMU) اس سلسلے میں کیا تدابیر بتلاتا ہے:

☆ فرش دھونے کے روایتی طریقے کے مطابق بیس منٹ میں پائپ چلانے سے دوسو لٹر پانی خرچ ہوتا ہے جبکہ اگر گیلے کپڑے اور وائپر کا استعمال کریں تو چھتیس لٹر پانی خرچ ہوتا ہے اور 164 لٹر کی بچت کی جاسکتی ہے۔

☆ کار کی دھلائی کے پندرہ منٹ میں 150 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ بالٹی اور ڈٹرجنٹ کے استعمال سے 36 لٹر پانی خرچ کر کے 114 لٹر بچایا جاسکتا ہے۔

☆ پودوں کو دس منٹ پانی لگانے سے 100 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے لیکن اگر بالٹی یا فوارے کا استعمال کریں تو 25 لٹر پانی خرچ کر کے 75 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ غسل کے لیے 5 یا 10 منٹ شاور کھلا رکھنے سے 45 تا 90 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر پانی کی رفتار کم کر لی جائے تو صابن لگانے سے وقفے میں شاور بند رکھا جائے تو 20 لٹر سے کام بن جاتا ہے اور 25 تا 70 لٹر پانی کی بچت ہوسکتی ہے۔

☆ وضو کے لئے 3 تا 5 منٹ نل کھلا رکھنے سے 21 تا 35 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر نل کی رفتار ہلکی رکھی جائے تو 3 لٹر خرچ کر کے ہم 19 تا 32 لٹر پانی بچا سکتے ہیں۔

☆ شیو بنانے کے لئے 2 دو منٹ کھولنے سے 14 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر پیالی استعمال کریں تو 2 لٹر پانی خرچ کر کے 12 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ ہاتھ دھوتے ہوئے 2 منٹ کے 14 لٹر پانی کے خرچے کو صابن لگانے کے دوران نل بند رکھ کر 2 لٹر پانی خرچ کر کے 12 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ دانت برش کرنے کے لئے 3 منٹ نل چلانے سے 21 لٹر ضائع ہوتا ہے۔ جبکہ ایک گلاس پانی کے استعمال سے 1 لٹر پانی خرچ ہو سکتا ہے اور 20 لٹر پانی کی بچت ہوسکتی ہے۔

☆ اگر ہم ایک زندہ قوم ہیں تو آیئے سوچیں کہ جن بچوں سے ہم بے پناہ پیار کرتے ہیں کیا ان کے مستقبل کی خاطر پانی کے بے جا ضیاع کو نہ روکیں گے؟

پلاسٹک کی آلودگی کو شکست دی جاسکتی ہے؟

ان دنوں دنیا بھر میں پلاسٹک کی آلودگی کا بہت چرچا ہے کیونکہ پلاسٹک ہزاروں برس میں بھی ختم نہیں ہوتا۔ یہ ٹوٹتا پھوٹتا اور پس کر باریک ہوتا رہتا ہے لیکن گھل کر ختم نہیں ہوتا۔ اب ایک سروے سے انکشاف کے باریک خردبینی ذرات انسانی جسم میں بھی پہنچ رہے ہیں۔ ایک عرصے سے ماہرین کا گمان تھا سمندری حیات پلاسٹک سے شدید آلودہ ہورہی ہے بلکہ وہ موت کا شکار ہورہی ہے۔ ماہرین کے مطابق سمندری غذا کھانے والے کے جسم میں پلاسٹک کے ذرات موجود ہوسکتے ہیں۔

دوسری جانب حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ 93 فیصد بوتلوں کے پانی پلاسٹک کے خوردبینی ذرات پائے جاتے ہیں۔ اب دنیا بھر میں انسانی فضلے کے سروے کے بعد انکشاف ہوا ہے کہ انسان بھی پلاسٹک کی آلودگی سے متاثر ہورہے ہیں۔ اس ضمن میں میڈیکل یونیورسٹی آف ویانا نے آسٹریا کے محکمہ ماحولیات کے تعاون سے ایک سروے کیا ہے جس میں فن لینڈ، اٹلی، جاپان، پولینڈ، ہالینڈ، برطانیہ، روس اور آسٹریا کے لوگوں کا مطالعہ کیا گیا تھا۔ اس ضمن میں لوگوں کے ایک گروہ کو ایک ہفتے تک سمندری مچھلی کھلائی گئی، پلاسٹک میں لپٹے کھانے کھلائے گئے اور پلاسٹک کی بوتل سے پانی پلایا گیا۔ اس کے بعد ان کے فضلے کے نمونے دیکھے گئے سب کے فضلوں میں مختلف طرح کے پلاسٹک کے آثار پائے گئے جن میں پولی پروپائیلین (پی پی) اور پولی ایتھالین ٹیریفتھلیٹ (پی ای ٹی) پلاسٹک سب سے عام اور مقدار میں زیادہ تھے۔ ماہرین نے بتایا کہ فضلے کے ہر نمونے میں پلاسٹک کے ذرات دیکھے گئے جن کی جسامت 50 سے 500 مائیکرومیٹر تک تھی اور فی دس گرام فضلے میں 20 ذرات دیکھے گئے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہماری اطراف کا پلاسٹک پیٹ میں جارہا ہے۔

بعض ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ پلاسٹک کے انتہائی باریک ذرات انسانی خون میں بھی شامل ہوسکتے ہیں لیکن اس ضمن میں باقاعدہ تحقیق لازمی ہے۔ ماہرین نے اس کے نتائج سے خبردار کرتے ہوئے کہا ہے کہ پلاسٹک کے ذرات معدے اور آنتوں کے امراض کی وجہ بن سکتے ہیں اور جگر، لمفی نالیوں اور خون میں پہنچ سکتے ہیں۔

1974ء میں اقوامِ متحدہ کو عالمی یوم ماحولیات کا خیال آیا اور پہلی مرتبہ ہی امریکہ نے اس کی میزبانی کا شرف حاصل کرتے ہوئے صرف ایک دنیا اور 1974ء کی نمائش کے مرکزی خیال کے ساتھ اس دن کو منایا اور اب 5 جون 2018 کو نئی دہلی بھارت کی میزبانی میں عالمی یوم ماحولیات "Beat Plastic Pollution" یعنی پلاسٹک کی آلودگی کو شکست دیں" کے مرکزی خیال کے ساتھ منارہا ہے۔

پہلے عالمی یوم ماحولیات سے آج 45 ویں یوم ماحولیات پر دنیا کی آبادی دگنے سے زیادہ اضافے کے ساتھ ساڑھے سات ارب سے

زیادہ ہو چکی ہے اور دنیا کی تقریباً آدھی آبادی خطِ افلاس سے نیچے زندگی بسر کر رہی ہے۔ عالمی سطح پر غربت کی کئی وضاحتوں اور تعریفوں میں سب سے اہم تعریف یہ ہے کہ آج کی دنیا میں جس شخص کی یومیہ آمدنی دو امریکی ڈالر سے کم ہے وہ دنیا میں غریب تصور کیا جاتا ہے۔ یعنی ہمارے پاکستان میں اگر کوئی شخص 240 روپے سے کم کماتا ہے تو وہ غریب ہے۔ یوں بنیادی اور تلخ حقیقت یہ ہے کی دنیا کی بدصورتی یعنی ماحول کی خرابی کی دو بنیادی وجوہات ہیں:

نمبر ایک آبادی میں بے تحاشا اور تیزی سے اضافہ اور نمبر دو غربت، یوں اگر ہم آج کی دنیا کو دیکھیں تو 1974 میں جب دنیا میں پہلی مرتبہ ماحولیات کا عالمی دن منایا گیا تھا تو اس وقت دنیا کی جو کل آبادی تھی آج اتنی تعداد میں یعنی تین ارب سے زیادہ غریب لوگ دنیا میں موجود ہیں، غربت ہم اس اقتصادی، مالیاتی اور معاشی حالت کو کہتے ہیں جس میں کوئی فرد اپنی زندگی کی بنیادی ضروریات روٹی، کپڑا، مکان، علاج اور تعلیم کو پورا نہیں کر سکتا ہے ایسی کیفیت میں انسان بہت کم آمدنی اور نہایت کم قوت خرید کے پیشِ نظر نہایت غیر معیاری اشیاءِ صرف اور اشیاءِ خورد نوش استعمال کرتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ آج کی دنیا میں شاپنگ بیگ سے لے کے کھانے کے برتنوں تک ہر چیز پلاسٹک کی نظر آتی ہے بلکہ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ ہم حساسیت کے اعتبار سے خود بھی شائد پلاسٹک کے ہو چکے ہیں۔ پلاسٹک پیٹرولیم کی مصنوعات میں سے ایک ہے جو ماحول میں دیگر حل پذیر مادوں کے مقابلے اول تو حل نہیں ہو پاتا اور اگر حل ہو بھی تو کم از کم ایک صدی کا عرصہ لیتا ہے۔

ہمارے ملک کا مجموعی رقبہ 796095 مربع کلومیٹر ہے اور ہم صرف پلاسٹک کے بیگوں یا شاپروں کی صورت میں سالانہ اتنا پلاسٹک استعمال کرتے ہیں کہ اس سے تقریباً دو لاکھ مربع کلومیٹر رقبہ ڈھانپا جا سکتا ہے۔ اگرچہ اس وقت اس عذاب سے بچانے والے ہمارے وہ لاکھوں کچرا چننے والے والے بچے ہیں جو روزانہ پورے ملک کے کچرا دانوں سے ہزاروں ٹن پلاسٹک شاپر اور دوسری اشیاء چن کر دو وقت کی روٹی کماتے ہیں اور یہ پلاسٹک ری سائیکل ہو جاتا ہے مگر وہ پلاسٹک بیگ جو ہواؤں سے اڑتے ہوئے ہمارے جنگلات رینج لینڈز، صحراؤں اور دشت میں بکھر رہے ہیں ان کو سمیٹنا اگر ممکن نہیں تو انتہائی مشکل ضرور ہے اور یہ پلاسٹک بیگ پورے ماحولیاتی نظام کو تباہ کر رہے ہیں۔

ہمارے ملک میں خوش قسمتی سے تقریباً آٹھ ایکالوجیکل زون ہیں جن میں سے دو کو دنیا کا منفرد قرار دیا جا سکتا ہے۔ کوئی ایکالوجیکل زون وہ علاقہ ہوتا ہے جو اپنی جغرافیائی اور موسمیاتی پوزیشن کے لحاظ سے اپنے پودوں، جڑی بوٹیوں، درختوں، پرندوں، حشرات، رینگنے والے جانوروں، گوشت خور اور گھاس کھانے والے جانوروں کی اقسام کے لحاظ سے دوسری طرح کے ایکالوجیکل زون سے موسم اور جغرافیائی پوزیشن کے اعتبار سے مختلف ہوتا ہے اور یہ تمام جاندار ایک دوسرے پر انحصار کرتے ہیں۔ اس کو فطرت کے اعتبار سے فوڈ چین بھی کہتے ہیں اور یہ اگر کسی قدرتی یا غیر قدرتی وجہ سے ان میں سے کوئی ایک بھی مکمل طور پر ختم ہو جائے تو اس سے پورا ایکو سسٹم عدم توازن کا شکار ہوتا ہے اور ایکالوجیکل زون تباہ ہو جاتا ہے۔ مثلاً پرندے حشرات کو کھاتے ہیں اگر کسی وجہ سے دونوں میں سے کوئی ایک مکمل طور پر ختم ہو جائے تو دوسرا یا تو ختم ہو جائیگا یا پھر اسی ایکو سسٹم میں دوسرے جاندار یا جانور کو ختم کرے گا۔

اگر پرندے ختم ہونگے تو حشرات درختوں، جھاڑیوں، جڑی بوٹیوں اور پودوں کو ختم کر دیں گے۔ اب جہاں تک پلاسٹک کے تھیلوں کا تعلق ہے تو یہ بہت ہی ہلکے ہوتے ہیں اور ہوا اور آندھیوں سے اڑتے ہوئے درختوں، جھاڑیوں اور جڑی بوٹیوں سے چمٹ جاتے ہیں اور ان سے ان کے مختلف ایکالوجیکل زونوں میں فطرت کے حیاتیاتی نظاموں کو بہت نقصان پہنچ رہا ہے۔ یہاں یہ امر قابل غور ہے کہ ہمارے ملک کے کل رقبے میں سے 347190 مربع کلومیٹر رقبے کا صوبہ بلوچستان جو کل ملکی رقبے کا تقریباً 43% ہے، یہاں اندروں بلوچستان پلاسٹک کے تھیلوں سے تقریباً سات ایکالوجیکل زونوں کو شدید نقصان پہنچ رہا ہے۔

صوبہ بلوچستان کے پاس جہاں ملک کے کل ایک ہزار کلومیٹر ساحل میں سے 775 کلومیٹر ہے تو ساتھ ہی اس صوبے میں دشت، صحرا، میدانی اور پہاڑی علاقے بھی ہیں اور سب سے اہم یہ ہے کہ پاکستان میں جغرافیائی اور موسمیاتی اعتبار سے پنجاب اور سندھ کے بیشتر علاقوں کا تعلق مون سون اور خلیج بنگال سے ہے اور یہ موسم گرما اور برسات میں اثر انداز ہوتا ہے جبکہ موسم سرما کی بارشوں ہواؤں کے لحاظ سے بلوچستان اہم ہے جس کی سرحدیں ایران اور افغانستان سے ملتی ہیں اور سرما کی بارشیں فارس سے آنے والی ہواؤں اور بادلوں سے ہوتی ہیں۔

بلوچستان کے بیشتر علاقے خشکابہ یعنی بارانی ہیں ان میں ایک جانب گرم ترین علاقے ہیں تو دوسری جانب سرد ترین علاقے ہیں اور ان کا بہت گہرا تعلق مجموعی طور پر پورے ملک سے بنتا ہے۔ بدقسمتی سے ماحولیاتی تبدیلیوں اور تباہیوں کا آغاز 21 برس پہلے 1997 میں بلوچستان کی شدید ترین سات سالہ خشک سالی سے ہوا تھا اس خشک سالی کا پھیلاؤ سنٹرل ایشیا کی کچھ ریاستوں کے ساتھ افغانستان، ایران، بلوچستان، تھر اور بھارتی علاقہ راجستھان سے تھا مگر ہمارے ہاں اس جانب توجہ نہیں دی گئی اور جب 2003-2002 میں نوبت لاکھوں مویشیوں کی ہلاکت کے بعد انسانوں تک پہنچنے لگی تو پھر توجہ دی گئی اور دوسرے صوبوں سے تعلق رکھنے والوں کو معلوم ہوا کہ بلوچستان میں لاکھوں ایکڑ پر موجود باغات خشک ہونے پر کاٹ کاٹ کر خشک لکڑیوں کے بھاؤ فروخت کیے گئے۔ اس صورتحال میں دیگر اسباب کے ساتھ ساتھ ایک بڑا اسبب پلاسٹک کے بیگ بھی تھے۔

دوسری جانب ماحولیات کے لحاظ سے اس وقت دنیا بھر میں شہری آبادی زیادہ متاثر ہو رہی ہے کیونکہ اب دنیا میں شہری آبادی کا تناسب دیہی آبادی کے مقابلے میں زیادہ ہو چکا ہے۔ 2015ء کے مطابق دنیا کی کل آبادی میں سے کل آبادی میں سے شہری آبادی کا تناسب 54% اور دیہی آبادی 46% تھی یعنی 2015ء میں دنیا کی کل آبادی 7 ارب 34 کروڑ سے زیادہ تھی اور اس میں شہری آبادی 3 ارب 96 کروڑ سے زیادہ تھی۔

واضح رہے کہ 1980ء میں دنیا کی کل آبادی 4 ارب 43 کروڑ 90 لاکھ تھی اور اس میں سے شہری آبادی 1 ارب 73 کروڑ 10 لاکھ تھی ہمارے ہاں یعنی ایشیا میں اب بھی شہری آبادی کا تناسب 48% ہے جبکہ اس کے مقابلے میں شمالی امریکہ میں یہ تناسب 82%، لاطینی امریکہ میں 80%، یورپ میں 74%، آسٹریلیا میں 71% اور شمالی افریقہ میں 52% ہے لیکن حقیقت ہے کہ مجموعی طور پر ہمارے شہروں کے مقابلے میں زیادہ آبادی کے اور گنجان آباد شہر نہیں۔

اس وقت جہاں تک آلودگی کا تعلق ہے تو اس آرٹیکل میں صرف سہروں کی فضائی آلودگی کا جائزہ لیا جارہا ہے اور اس آلودگی کی بڑی وجہ دھواں، تیل، پٹرول، ڈیزل اور معدنی کوئلے کا استعمال ہے۔ جہاں تک دھوئیں کا تعلق ہے تو اس میں کچرے اور پلاسٹک کو جلانے سے پیدا ہونے والا دھواں زیادہ خطرناک ہے اس لئے اب شہروں میں رہنا اور سانس لینا بھی دشوار ہو گیا ہے اس کے لئے ماحولیات کے ماہرین نے فضائی آلودگی کی پیائش کے پیمانے بنائے ہیں۔ فضا میں مضر صحت دس عناصر زیادہ خطرناک ہیں۔ ان ذرات کے سائز کو مائیکرو میٹر سے ناپا جاتا ہے۔ مائیکرو میٹر کو یوں سمجھیں کی انسانی بال کی موٹائی 100 ہوتی ہے اور 2.5 مائیکرو میٹر قطر کے ذرے کو 2.5 پی ایم کہتے ہیں۔ یہ ذرات بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں اور یہ سانس کے ساتھ اندر چلے جاتے ہیں اور ان ذرات کو ناک کے بال بھی نہیں روک سکتے۔

اس کے بعد دوسرا پیمانہ ذرات کی موٹائی کے اعتبار سے چار گنا ہے جو 10 پی ایم ہے۔ یہ ذرات بھی خطرناک ہوتے ہیں لیکن ان ذرات کو ناک کے بال روک لیتے ہیں۔ اگر کسی علاقے کی فضا میں پی ایم 2.5 کی سطح 50 سے زیادہ ہو تو وہ انسانی صحت کے لئے خطرناک ہوتی ہے۔ اور 10 پی ایم فضا میں 200 سے زیادہ ہوں تو صحت کے لئے نقصان کا سبب بنتے ہیں۔ یوں نومبر 2017ء کے مطابق بھارت کے شہر دہلی کو مجموعی طور پر دنیا کا سب سے زیادہ آلودہ شہر قرار دیا گیا۔ اس کے بعد پی ایم 2.5 کے اعتبار سے فضائی آلودگی کے لحاظ سے ٹاپ 20 شہروں کی صورتحال یوں ہے:۔

نمبر ایک پر ایران کا شہر زابل ہے جہاں پی ایم 2.5 کی تعداد فضا میں 217 ہے۔ دوسرے نمبر پر بھارتی شہر گوالیار ہے جہاں یہ 176 ہے۔ تیسرے نمبر بھی بھارتی شہر الہ آباد ہے جہاں یہ 170 ہے۔ چوتھے نمبر پر سعودی عرب کا شہر ریاض ہے جہاں 156 ہے۔ پانچویں نمبر پر بھی سعودی عرب کا شہر الجبائل جس میں پی ایم 152 ہے۔ نمبر چھ پر پٹنہ بھارت 149، نمبر سات پر رائے پور 144، نمبر آٹھ پر 132 کے لحاظ سے کیمرون کا شہر بامانڈا نون، نمبر نو پر پی ایم 2.5 ہے۔ نمبر دس پر چین ہی کا شہر باوڈنگ 126 ہے، نمبر گیارہ پر بھارتی شہر دہلی ہے جہاں 122 پی ایم 2.5 ہے، نمبر بارہ پر بھارتی شہر لدھیانہ 122 کے ساتھ، نمبر تیرہ پر سعودی عرب کا شہر دامام 121 پی ایم 2.5 کے ساتھ ہے۔ نمبر چودہ پر چین کا شہر شی جیا نگ زونگ ہے جہاں 2.5 کی صورتحال 121 ہے۔ اس کے بعد بھارتی شہر کانپور، فیروز آباد، لکھنو، چین کا شہر ہونڈا اور آخر میں پاکستان کا شہر پشاور ہے جہاں پی ایم 2.5 کی صورتحال 111 ہے۔ جہاں تک تعلق 10 پی ایم کا ہے تو یہ حقیقت ہے کہ اس مائیکرو میٹر قطر کے ذرات کو ناک کے بال تو روک سکتے ہیں مگر یہ منہ کے راستے گلے کو بھی متاثر کرتے ہیں اور نباتات، حیوانات، کھانے پینے کی تمام اشیاء کو متاثر کرتے ہیں۔

اس اعتبار سے دنیا بھر کے شہروں کا جائزہ لیا گیا تو نائیجیریا کا شہر اونیتشھا پی ایم کی تعداد 594 کی بنیاد پر دنیا بھر میں پہلے نمبر پر ہے۔ اس کے بعد پاکستان کا شہر پشاور 540 پی ایم 10 کے لحاظ سے دوسرے نمبر پر ہے۔ یوں 10 پی ایم کی بنیاد پر 527 سے 225 تک جو دس مائیکرو قطر کے ذرات فضا میں موجود ہیں ان کے لحاظ سے تیسرے نمبر سے بیسویں نمبر تک ترتیب یوں ہے:

ایران کا شہر زابل، راولپنڈی پاکستان، کاڈونا نائیجیریا، ابا نائیجیرا، ریاض سعودی عرب، مزار شریف افغانستان، گوالیار بھارت، حماد

ٹاؤن بحرین، الہ آباد بھارت، شیجیز ھنانگ چین، کراچی پاکستان، دامام سعودی عرب، یوماحانا نیجیریا، رائے پور بھارت، کابل افغانستان، ماامیر بحرین، بوشہر ایران۔ یوں پی ایم 2.5 کے اعتبار سے ٹاپ 20 میں پاکستان کا ایک شہر اور پی ایم 10 کی بنیاد پر دو بڑے شہر شامل ہیں۔

اس سے بڑھ کر خطرناک بات یہ ہے کہ 9 نومبر 2017 کو یعنی آج سے سات ماہ پہلے شائع ہونے والی عالمی ادارہ صحت کی اس رپورٹ کے مطابق ڈبلیو ایچ او نے دنیا بھر کے 100 ملکوں میں جا کر 1600 شہری آبادیوں کے مقامات کا فضائی آلودگی کے لحاظ سے سروے کیا اور پوری دنیا میں اوسطاً شہری علاقوں میں سب سے زیادہ آلودہ شہری علاقے پاکستان کے ہیں جہاں پی ایم 2.5 کی صورتحال فضا میں اوسطاً 115.7 ہے۔ اس کے بعد 19 ممالک میں قطر، افغانستان، بنگلا دیش، مصر، متحدہ عرب امارات، منگولیا، بھارت، بحرین، نیپال، گھانا، اردن، چین، سینی گال، ترکی، بلغاریہ، موریتانیہ، پیرو، سربیا اور ایران شامل ہیں۔ یوں پوری دنیا میں اوسطاً پاکستانی شہری علاقوں کی فضائی آلودگی بدترین ہے، یہ بہت ہی خطرناک صورتحال ہے۔ بدقسمتی یہ ہے کہ ہمارے ہاں ابھی تک اس جانب نہ تو توجہ حکومتی اداروں کی جانب سے ہے اور نہ ماہر تعلیم اور سیاستدانوں کی طرف سے ہے اور یوں عوامی سطح پر صرف فضائی آلودگی کی وجہ سے روزانہ صحت پر کروڑوں روپے خرچ کئے جارہے ہیں اور قدرتی اور زرعی وسائل کا اربوں روپے کا نقصان ہو رہا ہے اس کی وجہ سے جہاں اب پوری دنیا میں کلائمیٹ چینج اور گلوبل وارمنگ کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔

اب ہمارے ہاں گرمیوں میں کراچی جیسے شہر نا صرف ہیٹ ویوز کی وجہ سے چند دنوں میں درجنوں افراد ہلاک، لاکھوں متاثر ہوتے ہیں تو موسم سرما میں فضا میں پی ایم 10 اور پی ایم 2.5 کی خطرناک حد تک اضافے کی وجہ سے پاکستان کے بڑے شہروں میں بلکہ پنجاب اور سندھ کے اکثر علاقوں میں فوگ اور سموگ کی وجہ سے ایمرجنسی کی صورتحال کئی کئی دن متواتر جاری رہتی ہے۔ اس وقت ہمارے شہری علاقوں میں جہاں پی ایم 2.5 کی فضا میں اوسط 117.5 ہے جبکہ پی ایم 10 پشاور میں 540 راولپنڈی میں 448 اور کراچی میں 290 ہے۔ یوں اگر یہ کہا جائے کہ فضائی آلودگی سے ہمارے ملک کا دم گھٹ رہا ہے تو غلط نہ ہوگا۔ اس فضائی آلودگی سے بچنے کے لئے اب اگرچہ شہری علاقوں میں لوگوں کی اکثریت ماسک استعمال کررہی ہے لیکن اس کے باوجود سالانہ لاکھوں افراد دمے، ٹی بی، سینے اور گلے کی بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

اس وقت اگرچہ یہ کہا جاتا ہے کہ پاکستان کی 65 فیصد آبادی دیہی اور 35% شہری آبادی ہے اس طرح اگر 22 کروڑ آبادی میں سے کل شہری آبادی 7 کروڑ 70 لاکھ ہے مگر شہری آبادی کے اس تناسب اور اعداد و شمار کو کراچی سمیت دیگر شہروں کے بہت سے لوگ درست تصور نہیں کرتے۔ ہمارے دو ہمسائے ممالک چین اور بھارت جو دنیا میں آبادی کے لحاظ سے پہلے اور دوسرے نمبر پر ہیں۔ کے مطابق چین میں کل شہری آبادی 758 ملین یعنی 75 کروڑ 80 لاکھ تھی جو 2050 میں 1 ارب 5 کروڑ ہوگی۔ اسی طرح 2014ء میں بھارت کی شہری آبادی 41 کروڑ ہے جو 32 سال بعد 2050 میں 81 کروڑ 40 لاکھ ہو جائے گی۔ اور ہماری شہری آبادی جس کو اگر 8 کروڑ تسلیم کرلیا جائے تو یہ آبادی 32 سال بعد 2050 میں 16 کروڑ ہوگی۔ میری عمر اس وقت 63 سال

ہے اور مجھے اس بات کا ادراک ہے کہ 32 برس بہت جلد گزر جاتے ہیں۔

اب جہاں تک تعلق چین اور بھارت کا ہے تو یہ دونوں ملک فضائی آلودگی پھیلانے والے دنیا کے بڑے ملک ہیں جو اپنی بڑھتی ہوئی آبادیوں کے لئے روزگار اور پیداوار بڑھانے کے عمل کو تیز سے تیز تر کرتے چلے جا رہے ہیں۔ چین کی فضائی آلودگی سے پاکستان کو خطرات لاحق نہیں کہ ہمارے درمیان ہمالیہ کے پہاڑی سلسلے حائل ہیں اور پھر چین وہ ملک ہے جو اپنی آبادی کو پہلے منجمد کر چکا ہے اور مستقبل میں بھی اس کا امکان روشن نظر آتا ہے مگر بھارت کی صورتحال یہ ہے کہ بھارت آبادی کے اعتبار سے دنیا کی سب سے بڑی جمہوریہ ہے مگر یہاں سماجی شعور کی سطح بلند نہیں، یوں مستقبل قریب میں یعنی آئیندہ 32 برسوں بھی یہاں تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی کو بھی نہیں روکا جا سکے گا اور اندیشہ ہے کہ اس ملک میں دیگر آلودگیوں سمیت فضائی آلودگی میں بہت زیادہ اضافہ ہو گا لیکن ہمارے لئے بھارت کی آلودگی ایک خطرناک ترین عذاب کی صورت ہے۔ دہلی سے لاہور کا فاصلہ فضائی اعتبار سے 200 کلومیٹر کے قریب ہے، پنجاب اور سندھ آبادی کے لحاظ سے ہمارے دو بڑے صوبے ہیں۔

جن میں ملک کی تقریباً 80% آبادی رہتی ہے، ہمارے یہ علاقے موسموں کے حوالے سے بھارت اور خلیج بنگال کے موسمیاتی نظام سے منسلک ہیں۔ اگرچہ سارک کی تنظیم میں ماحولیات اور آلودگی کے مسائل کو مشترکہ طور پر حل کرنے کو بنیادی اہمیت حاصل ہے مگر اب تو برسوں سے خود سارک کی تنظیم کی اہمیت کو خصوصاً بھارت نے سیاست کی بھینٹ چڑھا دیا ہے۔ اس لئے اب دیکھنا یہ ہے کہ ہم کس طرح اس مسئلے سے نبٹتے ہیں۔ جب یہ آرٹیکل 22 مئی 2018 کو ان سطور پر پہنچا تو خبر ملی کہ بھارت کی ریاست تامل ناڈو میں آلودگی کے خلاف شہریوں کے احتجاج پر پولیس کی فائرنگ سے 11 افراد ہلاک اور سینکڑوں زخمی ہو گئے۔ اس کے مقابلے میں ترقی یافتہ ممالک کی صورتحال بالکل مختلف ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے جاری کردہ اسی رپورٹ میں ہی ان ملکوں کے ٹاپ ٹوینٹی ملکوں کی فہرست بھی دی گئی ہے جہاں فضائی آلودگی مثالی طور پر بہت ہی کم ہے۔ درج ذیل فہرست پی ایم کے ساتھ موجود ہے:

1- آسٹریلیا 5.7

2- برونائی 6.6

3- نیوزی لینڈ 6.8

4- اسٹونیا 7.2

5- فن لینڈ 7.3

6 - کینیڈا 7.5

7- آئی لینڈ 8.2

8- سویڈن 8.7

9- آئرلینڈ 8.8

10-لیبریا 9.3

11-جاپان 10

12-بھوٹان 10

13-ناروے 10.9

14-مالٹا 12

15-پرتگال 12.3

16-اسپین 12.4

17-امریکہ 12.9

18-مناکو 13

19-ملائیشیا 13.2

یوں اگر چہ ان میں سے چند ایسے ممالک ہیں جن کو ترقی یافتہ ملک نہیں کہا جا سکتا مگر یہاں فضائی آلودگی کی سطح بہت کم ہے اور یہ فضا صحت کے لئے بہت ہی موزوں ہے۔2010 سے 2016 تک مرتب ہونے والی دنیا کے گنجان آباد شہروں کی فہرست 99 شہروں پر مشتمل ہے مگر اس فہرست میں دنیا کے 42 شہر ایسے ہیں جن کی آبادیاں 3 کروڑ 78 لاکھ سے ایک کروڑ تک ہیں۔ان شہروں میں سے چین کے 15 شہر، بھارت کے 4 شہر اور پاکستان اور جاپان کے دو دو شہر شامل ہیں۔ یوں اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ آئندہ 32 برسوں میں یعنی 2050 تک اس دنیا کی شہری آبادیوں کی صورتحال کیا ہو گی اور اس کے نتیجے میں آلودگی کی صورتحال کیسی ہو گی اور ہمیں ان خطرات کے پیش نظر ابھی سے کس طرح کی پیش قدمی کرنی چاہیئے۔

MARVELS OF PAKISTAN | وقارِ پاکستان



MS SPECIALIZED EXECUTIVE FORUMS

01) MS REAL ESTATE ALLIANCE	02) MS TRANSPORT-ATION & LOGISTICS ALLIANCE	03) MS EDUCATION & TRAINING ALLIANCE	04) MS ICT & IST ALLIANCE	05) MS HEALTH & FITNESS ALLIANCE	06) MS SOCIAL SECTOR ALLIANCE	07) MS POWER & ENERGY ALLIANCE	08) MS LIVESTOCK & AGRICULTURE ALLIANCE	09) MS ART & CULTURAL ALLIANCE	10) MS TRAVELING & TOURISM ALLIANCE

MIAN WAQAR UL ISLAM PORTFOLIO 2018

LIFE TIME ACHIEVEMENT AWARD

Recipient 2016-17 from Niazi Group of Companies
Recipient 2018-19 from Adab Saraae International

DOWNLOAD

- MW PORTFOLIO 2018
- MW PROFESSIONAL JOURNEY 2018
- MW LITERARY JOURNEY 2018
- MW PRESS & MEDIA 2018
- MW CPEC & GWADAR 2018

www.mianwaqar.com | www.marvelsystem.com



MARVEL SYSTEM

